



*Hai sempre voluto fare attività fisica e camminare in compagnia ?
Ti interessa visitare i luoghi del territorio ?
Un programma per promuovere l'attività fisica e migliorare la salute*

TUTTI I MERCOLEDÌ MATTINA

Inizio : Mercoledì 10 APRILE 2024 - ore 10.00

PARCO ADDIO AI MONTI – Pescarenico LECCO

Il progetto è sostenuto da



FONDAZIONE
COMUNITARIA
DEL LECCHESE
ONLUS

otto
per
8
mille
CHIESA VALDESE
UNIONE DELLE CHIESE METODISTE E VALDESE

COSA SONO

I gruppi di cammino sono un progetto di ANTEAS LECCO ODV per promuovere concretamente l'attività fisica e migliorare la salute nella popolazione.

Sono costituiti da persone che decidono di trovarsi liberamente per condividere l'esperienza del movimento e per camminare insieme.

Sono liberi, gratuiti ed aperti a tutti, per partecipare è necessaria l'iscrizione e la compilazione dell'apposito modulo on-line.

CONSIGLI UTILI

- Consulta il tuo medico di fiducia e condividi con lui l'intenzione di iscriverti al gruppo di cammino.
- Ricorda che sei l'unico responsabile della tua salute.
- Abbigliamento comodo e adeguato alla stagione
- Utilizzo scarpe idonee (scarpe da ginnastica comode)
- Borraccia con acqua
- Marsupio o zainetto (evitare borse e tracolle)

I BENEFICI

E' scientificamente dimostrato che camminare regolarmente contribuisce a migliorare e a prevenire:

- malattie cardiovascolari
- diabete
- ipertensione
- osteoporosi
- diminuisce ansia e depressione
- aiuta a controllare il peso corporeo
- favorisce gli incontri e la vita sociale

COME SI SVOLGONO

Il primo gruppo di cammino si svolge il mercoledì dalle 10 alle 11.

La durata della camminata varia da 30 a 60 minuti e viene adattata alle esigenze del gruppo.

Prima e/o dopo la camminata solitamente sono previsti esercizi di riscaldamento.

Il punto di ritrovo ed il percorso sono situati sul territorio e facili da raggiungere.

E' richiesta la tessera associativa ANTEAS LECCO ODV.

INFORMAZIONI E MODALITA' DI ISCRIZIONE

Per iscrizioni, consulta il sito www.anteaslecco.it

e compila l'apposito modulo di iscrizione

Per informazioni scrivi a lecco@anteaslombardia.org