

Gruppi di Cammino

Passi di salute

I Gruppi di Cammino rientrano tra le attività motorie che possono essere svolte spontaneamente da tutti, coinvolgendo attivamente la comunità.

Benefici

L'adesione ai Gruppi permette di tenere sotto controllo il peso corporeo, migliora la postura e l'equilibrio. Ha effetti positivi sulla pressione arteriosa, sull'attività cardiovascolare, prevenendo l'insorgenza di malattie croniche.

Inoltre, può essere un'occasione per creare nuove relazioni.

Destinatari

I Gruppi sono rivolti a persone, che vogliano creare nuove abitudini salutari, promuovendo uno stile di vita attivo e socializzando.

Conduttore o Walking leader

È la persona che guida il gruppo e si occupa di organizzare le uscite preferibilmente due volte alla settimana.

Info

Luoghi di ritrovo, orari di svolgimento e percorsi sono pubblicati sui siti dei Comuni, che già aderiscono. Sul sito di [ATS Insubria](https://www.ats-insubria.it) sono presenti i riferimenti dei gruppi attivi.

Adesione

La partecipazione è gratuita.

Ulteriori informazioni sono disponibili sui siti dei Comuni che già aderiscono.

Chi è interessato ad aderire o a attivare un nuovo gruppo di cammino può scrivere una mail a:

gruppodicammino@ats-insubria.it



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Insubria