

Gruppi di Cammino

Attività promossa dal Dipartimento Prevenzione dell'ULSS 9 di Treviso
con la collaborazione di APIO e Polisportiva Mogliano V.

REGIONE DEL VENETO



giorni e orari

Tipo del gruppo	Responsabile	Giorni	Ore	Cell. referente
passo lento	Polisportiva - Mara	Mar/Giov	11.00/12.00	349.7710875
passo sostenuto	Polisportiva - Laura	Lun/Giov	9.00/10.00	347.4291600
SERALE passo sost.	Autonoma - Sergio	Lun/Giov	18.30/19.30	349.6623769

Informazioni:

- > **APIO onlus** - Via A. De Gasperi 1 (Centro Pastorale Parrocchiale) - Tel. 388.437.4623 - info@apio.it
Segreteria: Lunedì / Giovedì dalle 10.00 alle 12.00 - Martedì dalle 15.00 alle 17.00
- > **POLISPORTIVA MOGLIANO** - Via Ferretto, 2 - 349.7710875 / Tel. 348.8600006 / 041.5905061

Iscrizioni: per i gruppi gestiti dalla POLISPORTIVA* è necessario compilare il modulo adesione presso la sede della Polisportiva Mogliano e versare la quota di 45,00 € che comprende istruttore e assicurazione **per i primi 5 mesi di attività**. Mentre per la partecipazione ai gruppi "autonomi" basta contattare il referente al telefono indicato sopra.

Cosa sono i "gruppi di cammino" Nascono per iniziativa del Dipartimento di Prevenzione nell'ambito del programma di promozione dell'attività motoria. Consistono in un'attività organizzata nella quale un gruppo di persone si ritrova per camminare in modo spontaneo condotte da un "walking leader" o sotto la guida di un insegnante di educazione fisica.

Sono rivolti a tutte le persone adulte in buona salute o con presenza di fattori di rischio o patologie croniche che consentono lo svolgimento di attività motoria ad intensità moderata.

Come si svolgono le uscite di cammino si tratta di **2 uscite settimanali della durata di circa 1 ora**: riscaldamento, cammino e stretching. La prima volta i gruppi partiranno dal parcheggio dello stadio di Mogliano, mentre i successivi ritrovi verranno comunicati direttamente dai conduttori dei gruppi stessi.



→ informazioni generali

Non è necessario essere un camminatore veloce, inizierai al tuo ritmo e dopo alcune uscite sarai sorpreso di quanto più veloce sarai diventato! I percorsi sono facili e si svolgono su strade urbane ed extrurbane. Non ti serve uno speciale equipaggiamento, saranno sufficienti scarpe adatte ed abbigliamento comodo.

Camminare

Può aiutarti a:

sentirti meglio • avere più energia • ridurre la pressione sanguigna • ridurre lo stress • dormire meglio • perdere peso • sciogliere le articolazioni

Essere attivi significa:

ridurre il rischio di malattie del cuore • ridurre il rischio di alcuni tumori • ridurre il rischio di diabete tipo 2 • prevenire o rallentare l'osteoporosi • prevenire o contrastare il decadimento cognitivo.