



ATS SARDEGNA GRUPPI DI CAMMINO IN FORMA INSIEME IN ALLEGRIA

INCONTRO DIBATTITO
Comunità in salute,
stili di vita
e gruppi di cammino

**AULA CONSILIARE
VIA SCIPIONE 1
SESTU
6 GIUGNO 2019
ORE 17**

GRUPPO DI CAMMINO
Camminata di gruppo
verso
la località San Gemiliano

**PARTENZA
SESTU
VIA SAN GEMILIANO
16 GIUGNO 2019
ORE 9.30**

**RADUNO
DEI
PARTECIPANTI**

**SESTU - PIAZZA
SANT'IGNAZIO DA
LACONI
16 GIUGNO 2019
ORE 8.30**

- ISCRIZIONI**
- ✓ Incontro del 6/06/'19 in aula consiliare
 - ✓ 1 Sagra EnoGastro. 8-9/06/'19 San Gemiliano
 - ✓ Avis Sestu
 - ✓ Farmacie di Sestu
 - ✓ PoliStudio Cau Via Monserrato144

COS'È IL GRUPPO DI CAMMINO

È UN GRUPPO ETEROGENEO DI PERSONE CHE SVOLGONO IN MODO COLLETTIVO ATTIVITÀ MOTORIA SPONTANEA ALL'INTERNO DEL CONTESTO LOCALE DI APPARTENENZA.

PERCHÈ CAMMINARE

IL CAMMINO È UN'ATTIVITÀ CHE TUTTI, GIOVANI E ANZIANI, POSSONO PRATICARE. NON RICHIEDE PARTICOLARI ABILITÀ NÈ EQUIPAGGIAMENTO SPECIFICO, SOLO ABBIGLIAMENTO E SCARPE COMODE. CAMMINARE MIGLIORA LA QUALITÀ DELLA VITA SENZA PARTICOLARI SPESE E MIGLIORA LA CONDIZIONE FISICA COMPLESSIVA. PREVIENE I PROBLEMI CARDIOCIRCOLATORI, RESPIRATORI, MUSCOLARI, ARTICOLARI E METABOLICI. FAVORISCE L'INTEGRAZIONE SOCIALI: IN GRUPPO È PIÙ FACILE FARE NUOVE AMICIZIE. AUMENTA IL SENSO DI BENESSERE.