

A PASSEGGIO CON LA SALUTE

Gruppi di cammino



COSA SONO

Sono gruppi di persone che camminano insieme guidati da un conduttore ASL. Il percorso è di circa cinque chilometri in aree verdi nel tempo di un'ora.

PER CHI

Persone di tutte le età in particolare over cinquanta. Il cammino è un'attività di moderata intensità

Camminare migliora la salute, previene le malattie cardiovascolari, tumorali, il diabete, l'osteoporosi e la depressione e riduce i danni legati alla sedentarietà

DOVE

ASTI
CANELLI
CASTELLO D'ANNONE
MONTEMAGNO
NIZZA MONFERRATO
SAN DAMIANO D'ASTI
VILLAFRANCA D'ASTI

QUANDO

Da settembre a giugno in orario pomeridiano.

IL CAMMINO È PER TUTTI

LA PARTECIPAZIONE AI GRUPPI DI CAMMINO È GRATUITA E NON RICHIEDE CERTIFICATO MEDICO

INFO E ISCRIZIONI

ASTI	ASL AT EDUCAZIONE E PROMOZIONE SALUTE VIA CONTE VERDE 125 MARTEDI' MERCOLEDI' E GIOVEDI' DALLE 13.30 ALLE 15.00 TEL 0141/484049
CANELLI	CASA DELLA SALUTE DAL LUNEDI' AL VENERDI' ORE 10-14.30 TEL 0141/821825
CASTELLO D'ANNONE	VIA ROMA DA LUNEDÌ A VENERDÌ ORE 10:00-12:00 TEL 3393002798
NIZZA M.TO	AMBULATORIO SALUTE MENTALE DAL LUNEDI' AL VENERDI' ORE 08.30 – 17.00 TEL 0141/782313
SAN DAMIANO	ASL AT EDUCAZIONE E PROMOZIONE SALUTE VIA CONTE VERDE 125 MARTEDI'-MERCOLEDI' E GIOVEDI' DALLE 13.30 ALLE 15.00 TEL 0141/484049
VILLAFRANCA	CASA DELLA SALUTE DAL LUNEDI' AL VENERDI' ORE 08.30-13.00 TEL 0141/ 689609 - 689610
MONTEMAGNO	DISTRETTO DAL LUNEDI' AL VENERDI' ORE 10-12 TEL 335/7578772