



Il Comune di Villar Dora, in collaborazione con l'A.S.L. TO3, vi invita
lunedì 30 settembre, alle ore 21.00, presso la Sala Consiliare
all'incontro per la presentazione dell'iniziativa

GRUPPI DI CAMMINO



Camminare è la più elementare forma di fare movimento e giova alla salute di tutti, a qualsiasi età.

Occorre però camminare nel modo giusto, con i ritmi corretti e imparando semplici regole.

Camminare nel proprio territorio, ricco di verde, fa scoprire il paesaggio che ci circonda.

Camminare in gruppo aumenta il buon umore e crea nuove relazioni tra le persone.

Per descrivere e spiegare l'iniziativa in tutti i suoi aspetti, **interverranno:**

Antonella Calaan, Referente PROMOZIONE DELLA SALUTE, Distretto Val Susa Val Sangone A.S.L. TO3

Gian Paolo Richetto, Walking Leader, Distretto Val Susa Val Sangone A.S.L. TO3

Dott.ssa Marzia Pognant Gros e Dottor Emanuele Dall'aglio, Medici Medicina Generale A.S.L. TO3 Val Susa

Paolo Rucchione, esperto camminatore e referente del gruppo

Sergio Comai, maestro di Taiji e scienze olistiche

La partecipazione al gruppo sarà libera e gratuita.