

GRUPPI DI CAMMINO

CAMMINARE INSIEME MIGLIORA LA VITA.

VIENI, TI STIAMO ASPETTANDO!

Cosa sono i Gruppi di Cammino?

Sono gruppi di persone che spontaneamente e gratuitamente si ritrovano per camminare insieme lungo un percorso predefinito, per la durata di circa un'ora.

Quali sono gli obiettivi del Gruppo di Cammino?

L'obiettivo del gruppo di cammino è promuovere stili di vita sani e il miglioramento delle relazioni sociali

Perché è importante camminare?

Camminare rappresenta il modo più semplice ed economico per contrastare l'insorgenza o il progredire delle malattie croniche. Un'attività motoria e sportiva regolare, appropriata all'età e alle condizioni psicofisiche di un individuo, promuove il benessere fisico, sociale e mentale di donne e uomini di tutte l'età



**SCANSIONA IL QR CODE PER TROVARE
IL GRUPPO DI CAMMINO PIÙ VICINO**



PER INFORMAZIONI:



338 571 3983



cristina.saddi@aslto3.piemonte.it



<https://promozionedellasalute.webnode.it/gruppi-cammino/>