

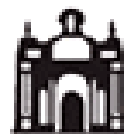


A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale
di Collegno e Pinerolo



CITTA' DI
COLLEGNO



FITWALKING

PER I DIPENDENTI DEL COMUNE DI COLLEGNO E DELL'ASL TO3 NEL PARCO GENERALE C.A. DALLA CHIESA

Le due Amministrazioni offrono l'opportunità di poter svolgere una sana attività fisica in modo piacevole ed in gruppi accompagnati da esperti.

Apprenderete la tecnica del cammino veloce o "Fitwalking". Semplici accorgimenti che permettono di rendere la camminata più vigorosa e più efficace dal punto di vista del benessere fisico. Un modo coinvolgente per combattere la sedentarietà ed incrementare il livello di attività fisica nel proprio stile di vita.

Idoneità: Non sono richieste capacità particolari né, dal punto di vista medico, idoneità specifiche; all'atto dell'ammissione al gruppo, verrà svolta GRATUITAMENTE una visita con valutazione funzionale medico-sportiva per comprovare le potenzialità del soggetto.

Posti disponibili: n.°30 posti, garantiti in base alle richieste pervenute dai due Enti organizzatori.

Condizione richiesta: Il partecipante al corso, acquisita l'idoneità e ricevute le nozioni tecniche, accompagnato da guide dell'ASL TO3, sarà impegnato a svolgere bi-settimanalmente e per sei mesi un'ora di fitwalking all'interno del parco Gen. C.A. Dalla Chiesa di Collegno.

L'attività e le prestazioni atletiche di ogni singolo partecipante verranno periodicamente monitorate dal S.S. Tutela attività sportive e Promozione attività motorie ASLTO3.

Presentazione domande e/o ulteriori informazioni: I moduli di richiesta di partecipazione al corso possono essere ritirati (oppure scaricati dal sito intranet aziendale) e consegnati presso:

- **ASL TO3 CPSE Alessandro Pompili** (Poliambulatorio Villa Rosa) ☎ int. 2851.
(per i dipendenti dell'ASL TO3)
- **Comune di Collegno: Graziella Bertasso** (Ufficio Sport) ☎ int. 5886.
(per i dipendenti del Comune di Collegno)

Le domande dovranno pervenire:

entro e non oltre le h. 12.00 del 14 ottobre 2011.

