

Città di Ivrea



Comune di Andrate



A.S.L. TO4

*Azienda Sanitaria Locale
di Ciriè, Chivasso e Ivrea*

CAMPUS DEL CAMMINO®

**PER LA PREVENZIONE E LA TERAPIA
DELLE PATOLOGIE SENSIBILI ALL'ESERCIZIO FISICO
Progetto "Camminare sui Sentieri del Benessere"**



Inaugurazione stagione primaverile

Venerdì 22 marzo 2013 ore 14-17

Parco della Polveriera - Via Lago San Michele, 15 - Ivrea



Vieni a camminare con noi al Campus del cammino! Potrai provare la camminata nordica con i bastoncini (nordic walking) con la guida degli istruttori dell'ASD Nordic Walking Andrate. E' un'iniziativa per la promozione dell'attività fisica in collaborazione con la SSD Medicina Sportiva dell'ASL TO4, rivolta a gruppi di persone che hanno necessità di svolgere un esercizio fisico costante, sicuro e salutare. Il Campus è aperto tutto l'anno, anche per singole persone che vogliono adottare uno stile di vita più attivo e imparare un nuovo modo di muoversi in ambiente naturale. Per partecipare servono soltanto indumenti idonei alle attività sportive all'aperto e scarpe con suola adatta a camminare su sentieri o terreni erbosi (consigliate calzature da escursionismo).

L'attività è gratuita, l'unica spesa a carico del partecipante è rappresentata dall'assicurazione annuale (costo 10 euro).

Venerdì 22 marzo (ore 14-17) sei invitato all'inaugurazione della stagione primaverile: in tale occasione oltre al Nordic Walking potrai provare il metodo Feldenkrais, attività che rappresenta un'efficace ed interessante integrazione alla camminata nordica.

Oltre a corsi e lezioni dimostrative di Nordic Walking e Feldenkrais si svolgerà anche un'escursione guidata sul sentiero dei Laghi Morenici che collega il Lago San Michele al Lago di Campagna.

All'inaugurazione parteciperanno diverse associazioni del territorio attive per scopi di pubblica utilità in materia sanitaria.

Un aperitivo con i prodotti tipici andratesi concluderà la giornata.

Per informazioni
scuolanordicwalking@viviandrate.it
Tel. 334 6604498