

CONTATTI

COMUNI	REFERENTE ATS (per tutti i comuni)	EMAIL	TELEFONO
Bresso	Sciuto Jessica	JSciuto@ats-milano.it	02.85782583
Cinisello Balsamo			
Cologno Monzese			
Cormano			
Cusano Milanino			
Sesto San Giovanni			



Per informazioni relative agli aspetti tecnico scientifici e organizzativi rivolgersi a:
 Laura Galessi - Tel. 02.85782583 Email: L.Galessi@ats-milano.it
 Promozione della Salute - ATS Città Metropolitana di Milano

in collaborazione con i Comuni di:



Sistema Socio Sanitario



ATS Milano
Città Metropolitana

Cosa sono i Gruppi di Cammino

Si tratta di un'attività organizzata nella quale un gruppo di adulti di qualsiasi età si ritrova, due o più volte alla settimana, in un luogo in orari definiti, per camminare insieme lungo un percorso urbano o extra-urbano, sotto la guida di un conduttore (Walking Leader) interno al gruppo, appositamente formato.

Perché iscriversi ai Gruppi di Cammino?

L'OMS raccomanda di svolgere almeno 30 minuti di attività fisica al giorno per combattere la sedentarietà e prevenire l'insorgenza di malattie croniche.

Camminare è un elemento naturale della routine quotidiana; è un'attività piacevole e socializzante, che per di più non costa nulla!

Per tutti i percorsi si consiglia di eseguire alcuni semplici esercizi di Stretching prima e dopo il cammino



Punti di ritrovo e orari

Sesto San Giovanni:

Lun/Mer ore 10.00

Ritrovo: Parco Marx (Casa dell'Acqua, Viale C. Marx)

Cologno Monzese:

Mer/Ven ore 9.30

Ritrovo: Parco Palme (Via Papa Giovanni XXIII)

Mar/Ven ore 10.00

Ritrovo: Parco San Maurizio (Ingresso in Via Falk)

Cinisello Balsamo:

Lun/Mar/Gio ore 10.00

Ritrovo: Parco Villa Ghirlanda (Laghetto interno al Parco, Via Frova)

Lun/Gio ore 9.15

Ritrovo: Centro di Aggregazione Anziani Friuli (Via Friuli)

Mar/Gio ore 10.00

Ritrovo: Giardino Quartiere S. Eusebio (Entrata in Via Giussano)

Bresso:

Mar/Ven ore 10.00

Ritrovo: Parco Nord (Ingresso Parco da Via Clerici angolo Via XX Settembre)

Cormano:

Mar/Gio ore 10.00

Ritrovo: Parco Dell'Acqua (Pergolato, entrata Via Edison)

Lun/Mer ore 10.00

Ritrovo: Parco Nord Milano-Brusuglio (Parcheggio del cimitero di Brusuglio)

Cusano Milanino:

Mar/Ven ore 10.00

Ritrovo: Parco Matteotti (Porticato, ingresso Via Guglielmo Marconi)