



Comune di Padova

Vivi il Quartiere - Consulta 3A, Attività realizzata con il contributo del Comune di Padova - Assessorato al Decentramento"



GRUPPI DI CAMMINO



Camminare può aiutarti a:
sentirti meglio
avere più energia
ridurre la pressione sanguigna
ridurre lo stress
dormire meglio
perdere peso

Dettagli Gruppi di Cammino

Età partecipanti: adulti/terza età

Inizio previsto **29/11/2019**

Durata incontro 1 ora circa

PARTENZE:

MERCOLEDÌ ORE 09.30 Chiesa San Lazzaro

VENERDÌ ORE 09.30 Chiesa Pio X

Essere attivi significa anche:
ridurre il rischio di malattie del cuore
ridurre il rischio di alcuni tumori
ridurre il rischio di diabete tipo 2
prevenire o rallentare l'osteoporosi
prevenire o contrastare il decadimento cognitivo

Cosa sono i Gruppi di Cammino?

Sono gruppi di persone che si ritrovano regolarmente per camminare insieme, due volte alla settimana.

I gruppi sono guidati da un walking leader che accompagna a il gruppo in questa piacevole e salutare attività fisica.

Camminare con altre persone, oltre a migliorare la salute, permette di stare insieme ed approfondire la conoscenza del proprio territorio.

Il cammino è una "pratica" a disposizione di tutti, non richiede particolari abilità, né un equipaggiamento specifico: è sufficiente solo abbigliamento e scarpe comode.

**Non è necessario essere un camminatore veloce:
inizierai al tuo ritmo e dopo alcune settimane sarai sorpreso dei miglioramenti!**



UISP Comitato Territoriale Padova APS

c/o Stadio Euganeo - Tribuna Ovest - Ingresso "C"

v.le N. Rocco, 60 35135 Padova Tel. 049-618058

www.uisp.it/padova padova@uisp.it

