



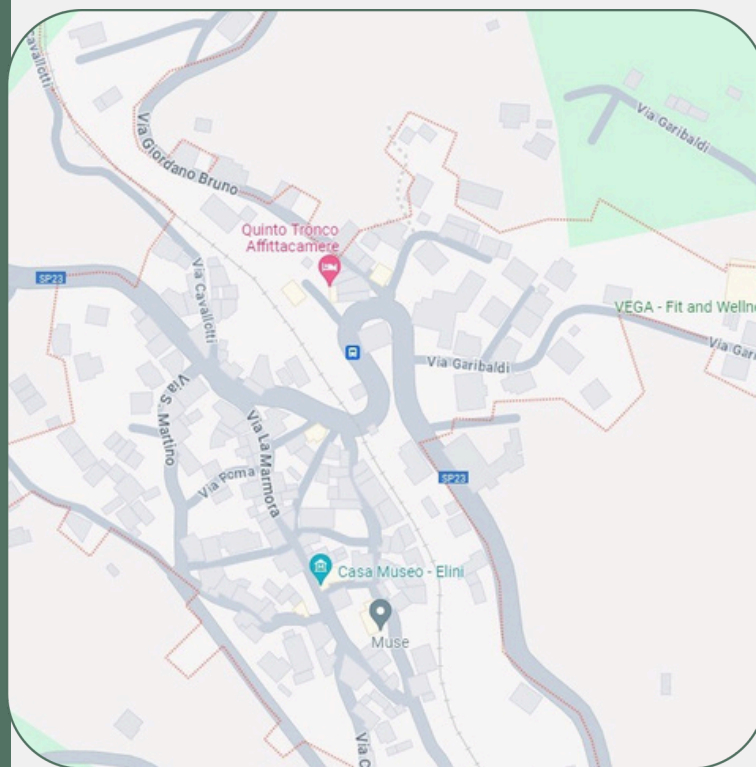
*“Non importa quanto
vai piano, l'importante
è non fermarsi”*



ISCRIZIONI

Troverai il modulo di
iscrizione presso il comune
di Elini

**L'INIZIATIVA E'
GRATUITA**



GRUPPI DI CAMMINO

CAMMINARE IN SALUTE



COMUNE DI ELINI





COSA SONO I GRUPPI DI CAMMINO ?

Sono un insieme di persone che si ritrovano regolarmente, in media due volte a settimana, sotto la guida di uno o più conduttori, per camminare lungo un percorso definito e sicuro, per circa un'ora.



PERCHÈ FAR PARTE DI UN GRUPPO DI CAMMINO?



PER ABITUARSI A CAMMINARE SEMPRE PIÙ SPESSO



MANTENERE UNO STILE DI VITA ATTIVO



PERCHÈ MIGLIORA LA CONDIZIONE FISICA E PSICOLOGICA



PERCHÈ SI STA IN COMPAGNIA

CAMMINARE È SALUTE

Camminare aiuta a prevenire:

- gli infarti
- l'osteoporosi
- l'obesità
- alcuni tumori
- la perdita della memoria
- la perdita di massa muscolare

