



COMUNICATO STAMPA

TESTA & PIEDI IN MOVIMENTO

Per stare in forma e in compagnia, unisciti ai GRUPPI DI CAMMINO

Continuano i gruppi di cammino attivi in tutte le zone della città, allo scopo di promuovere un regolare esercizio fisico, in particolare tra le persone anziane, e di offrire opportunità per socializzare e riscoprire il piacere di stare insieme e di conoscere luoghi della nostra città a volte poco conosciuti.

Camminare è un'attività piacevole, naturale e sana, particolarmente benefica per l'apparato muscolo-scheletrico, il sistema cardio-circolatorio e l'apparato respiratorio. Se praticato con un po' di continuità, riduce l'eccesso di grasso e aiuta a prevenire il diabete. Risveglia tutti i nostri sensi, allontana lo stress, migliora la condizione psicofisica generale, soprattutto se fatto in compagnia. **Il cammino è una "pratica" a disposizione di tutti, non richiede particolari abilità, né un equipaggiamento specifico (solo abbigliamento idoneo e scarpe comode).**

Vi ricordiamo inoltre i due prossimi eventi di "**Testa & Piedi in Movimento**" che, dopo l'usuale passeggiata, coinvolgeranno i gruppi di cammino in una visita alla biblioteca cittadina più vicina con presentazione dei servizi bibliotecari a disposizione della comunità e in un momento conviviale con merenda offerta dalla Federazione Provinciale Coldiretti. Il primo si svolgerà a Udine Sud il giorno **lunedì 5 settembre** prossimo, con partenza alle ore 17.00 dalla Scuola Alberti in via Baldasseria e arrivo alla biblioteca della IV circoscrizione "Udine Sud", in via Pradamano 21, e il secondo si svolgerà **martedì 13 settembre**, con partenza alle ore 15.00 da via Riccardo di Giusto, 82 (scuola materna M. Forte) e arrivo alla biblioteca della III circoscrizione "Laipacco San Gottardo", viale Forze Armate.

I gruppi avranno inoltre l'opportunità di ritrovarsi anche in occasione di Friuli DOC **venerdì 16 settembre 2011, alle ore 11.00, presso i Giardini del Torso**, dove potranno svolgere alcuni esercizi di ginnastica grazie alla collaborazione della UISP – Unione Italiana Sport per Tutti, fruire della Ludoteca che rimarrà aperta per tutte le giornate della manifestazione e divertirsi con le attività organizzate dall'Ateneo delle Idee. Nella mattinata di domenica 18 settembre, sempre alle ore 11.00, ci sarà un altro appuntamento con la UISP per una lezione di pilates aperta a tutti.

Si ricordano infine le giornate e gli orari dei gruppi di cammino per tutti coloro che fossero interessati a partecipare. Non serve alcuna prenotazione né iscrizione; è sufficiente presentarsi al punto di ritrovo nell'orario stabilito quando si decide di cominciare.

- Gruppo “**Parco del Cormor**”, ogni **giovedì**, ore **16.30**, ritrovo: fronte chiosco
- Gruppo “**Panorama-Viale Venezia**”, ogni **lunedì, mercoledì e venerdì**, ore **8.30**, ritrovo: area giochi Panorama
- Gruppo “**Udine Sud**”, ogni **lunedì e venerdì**, ore **17.00**, ritrovo: Scuola Alberti
- Gruppo “**Peep est**”, ogni **lunedì**, ore **18.00**, Ritrovo: Via R. di Giusto n. 82, Sala Associazioni (dall'11 luglio)
- Gruppo “**Planis**”, ogni **mercoledì**, ore **9.00**, Ritrovo: Piazzola fronte Bar al Ponte (dal 13 luglio)
- Gruppo “**S. Osvaldo**”, ogni **martedì e giovedì**, ore **18.00**, Ritrovo: chiosco ex Osp. Psichiatrico (dal 7 luglio)



PARTECIPA ANCHE TU!!!

PER INFORMAZIONI E ADESIONI CONTATTA:

Progetto OMS Città Sane

tel: 0432 271384 / 387 / 485
healthy.cities@comune.udine.it

Dip.to Prevenzione ASS4

tel: 0432 553210 / 991
simonetta.micossi@ass4.sanita.fvg.it

UIISP Udine

tel: 0432 640025
udine@uisp.it