

Quali sono i benefici ?

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 continuità e costanza, riattiva il metabolismo e produce effetti positivi per il corpo e per la mente, aiutando a prevenire obesità, diabete, ipertensione e osteoporosi.

Camminare è un modo per rilassarsi e allontanare lo stress e, oltre a migliorare la condizione psicofisica generale, permette di stare in compagnia e di conoscere meglio la nostra città.



Partecipa anche tu ai GRUPPI DI CAMMINO!

Iniziativa promossa da:

Comune di Udine
Progetto O.M.S. "Città Sane"

Azienda per i Servizi Sanitari n.4 "Medio Friuli"
Dipartimento di Prevenzione

U.I.S.P.- Unione Italiana Sport per Tutti

A.C.A.T. Udinese

A.N.D.I. FVG - Sezione di Udine

PER INFORMAZIONI E ADESIONI:

Progetto OMS "Città Sane" - Comune di Udine

tel: 0432 271384 / 387 / 485

email: healthy.cities@comune.udine.it

Dipartimento di prevenzione ASS4

tel: 0432 553210 / 991

email: simonetta.micossi@ass4.sanita.fvg.it

U.I.S.P. Udine

tel: 0432 640025

mail: antonio.dininno@uisp.it

Lunedì, Martedì, Giovedì e Venerdì 15.00 - 18.00

Mercoledì 10.00 - 12.00

A.C.A.T. Udinese

cell. 347 6891664

A.N.D.I. FVG - Sezione di Udine

tel: 0432 582036 e cell: 340 1064763



UNA COMUNITÀ IN MOVIMENTO CON I



Gruppi di Cammino



A.C.A.T.
Udinese



VUOI FARE PIÙ ATTIVITÀ FISICA?

NON PUOI FREQUENTARE
UNA PALESTRA?

TI PIACE STARE ALL'ARIA APERTA?

PARTECIPA ANCHE TU AI

GRUPPI DI CAMMINO

Sono gruppi di persone che si ritrovano regolarmente per camminare insieme, 2-3 volte alla settimana. I gruppi sono guidati da un conduttore (« walking leader »), che accoglie i nuovi arrivati, li conduce e li motiva.

Il cammino è una “pratica” aperta a tutti, non richiede particolari abilità, né un equipaggiamento specifico (solo abbigliamento idoneo e scarpe comode).

Si può camminare in tutte le zone della propria città, preferibilmente nelle aree verdi. Si può camminare da soli e in compagnia, in silenzio, chiacchierando, fischiettando o, se uno ha fiato, anche canticchiando.

Gruppi già attivi:



**Gruppo
PANORAMA VIALE VENEZIA**
Ritrovo: area giochi Panorama
Lunedì, Mercoledì, Venerdì,
ore 8.30



**Gruppo
PARCO DEL CORMOR**
Ritrovo: fronte chiosco
Lunedì e Giovedì,
ore 16.30



**Gruppo
PEEP EST**
Ritrovo: via R.di Giusto 82 -
Sala Associazioni
Lunedì, ore 17.00



**Gruppo
UDINE SUD-BALDASSERIA**
Ritrovo: Scuola “Alberti”
Lunedì e Venerdì,
ore 18.00

Gruppi di futura attivazione:



**Gruppi
S. OSVALDO
ZONA PLANIS
CENTRO STORICO**
(luoghi e orari da definire)



**La partecipazione è
libera e gratuita!**

