

VUOI FARE PIÙ ATTIVITÀ FISICA?
NON PUOI FREQUENTARE UNA PALESTRA?
TI PIACE STARE ALL'ARIA APERTA?

Gruppi di Cammino

Gruppo PANORAMA – VIALE VENEZIA	Ritrovo: area giochi Panorama <u>lunedì, mercoledì e venerdì</u> , ore 8.30
Gruppo PEEP EST	Ritrovo: Via Riccardo di Giusto n. 82, Sala Associazioni <u>lunedì</u> , ore 17.00
Gruppo UDINE SUD – BALDASSERIA	Ritrovo: Scuola “Alberti” <u>lunedì e venerdì</u> , ore 18.00
Gruppo PARCO DEL CORMOR	Ritrovo: fronte chiosco <u>lunedì e giovedì</u> , ore 16.30
S. OSVALDO ZONA PLANIS CENTRO STORICO	Gruppi di futura attivazione (luoghi di ritrovo e orari da definire)



PARTECIPA ANCHE TU!!!

PER INFORMAZIONI E ADESIONI CONTATTA:

Progetto OMS Città Sane
tel: 0432 271384 e 271485
healthy.cities@comune.udine.it

Dip.to Prevenzione ASS4
tel: 0432 553210 e 553991
simonetta.micossi@ass4.sanita.fvg.it

UISP Udine
tel: 0432 640025
antonio.dininno@uisp.it

VUOI FARE PIÙ ATTIVITÀ FISICA?
NON PUOI FREQUENTARE UNA PALESTRA?
TI PIACE STARE ALL'ARIA APERTA?

Gruppi di Cammino

Gruppo PANORAMA – VIALE VENEZIA	Ritrovo: area giochi Panorama <u>lunedì, mercoledì e venerdì</u> , ore 8.30
Gruppo PEEP EST	Ritrovo: Via Riccardo di Giusto n. 82, Sala Associazioni <u>lunedì</u> , ore 17.00
Gruppo UDINE SUD – BALDASSERIA	Ritrovo: Scuola “Alberti” <u>lunedì e venerdì</u> , ore 18.00
Gruppo PARCO DEL CORMOR	Ritrovo: fronte chiosco <u>lunedì e giovedì</u> , ore 16.30
S. OSVALDO ZONA PLANIS CENTRO STORICO	Gruppi di futura attivazione (luoghi di ritrovo e orari da definire)



PARTECIPA ANCHE TU!!!

PER INFORMAZIONI E ADESIONI CONTATTA:

Progetto OMS Città Sane
tel: 0432 271384 e 271485
healthy.cities@comune.udine.it

Dip.to Prevenzione ASS4
tel: 0432 553210 e 553991
simonetta.micossi@ass4.sanita.fvg.it

UISP Udine
tel: 0432 640025
antonio.dininno@uisp.it

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.

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.



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.

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.

