



GRUPPI DI CAMMINO

L'Istituto Padre Monti, in collaborazione con l'ASL della provincia di Varese e il Patrocinio del Comune di Saronno, aderendo alla normativa nel Piano Sanitario Nazionale e in quello Regionale per la promozione dell'attività fisica come **sano stile di vita** e come prevenzione delle malattie cronico-degenerative organizza i Gruppi di Cammino.

Cos'è il GRUPPO DI CAMMINO?

E' un gruppo di persone che si ritrova con regolarità per camminare insieme, lungo un percorso predefinito all'interno del territorio comunale di Saronno, al fine di promuovere concretamente l'attività fisica e migliorare così la propria salute.

Contribuisce a migliorare la qualità della vita a qualsiasi età

Il gruppo è guidato inizialmente da un capogruppo chiamato "walking leader" (laureato in Scienze Motorie) che conduce, motiva e dà gli strumenti al gruppo affinché diventi autonomo. Il cammino non richiede particolari abilità né un equipaggiamento specifico (solo abbigliamento idoneo e scarpe comode per camminare circa un'ora).

È una "pratica" a portata di tutti ed è a basso costo

Quali sono i vantaggi?

Camminare con altre persone, oltre a migliorare la salute (l'organismo si rinforza e reagisce meglio ad eventuali traumi), stimola la socializzazione favorisce l'autostima portando benefici a livello psicofisico.

La pratica di una regolare attività fisica, anche moderata, produce risultati fin dall'inizio, e contribuisce fortemente a migliorare o a prevenire diverse patologie.

Il gruppo di cammino è una buona occasione per

prendersi cura della propria salute in "modo piacevole"

Durante l'incontro di presentazione, verranno fornite tutte le ulteriori informazioni e sarà possibile iscriversi al "Gruppo di cammino", che inizierà la propria attività nel mese di Dicembre.

In seguito le iscrizioni si raccoglieranno presso l'Istituto Padre Monti Via A. Legnani 4 – Saronno

Per informazioni telefonare allo 02 9670 2109

Inizio degli incontri GRUPPO DI CAMMINO: Lunedì **12 Dicembre 2011** presso L'**AMBULATORIO MEDICO DI MEDICINA DELLO SPORT** - Istituto Padre Monti Via A. Legnani 4 – Saronno

Giorni ed orari degli incontri: Lunedì, **M**ercoledì e **V**enerdì dalle 12:45 alle 13:45
Lunedì e **G**iovedì dalle 17:20 alle 18:20

