

Nell'ambito della promozione della salute delle persone della nostra comunità,

Circolo Acli San Polo e Unione Sportiva ACLI San Polo

intendono aderire all'iniziativa dell'ATS (Azienda Territoriale Sanitaria ex ASL) di Brescia dando vita anche nel nostro quartiere ai:

GRUPPI di CAMMINO

OVVERO: CAMMINARE INSIEME NEI PARCHI DEL NOSTRO QUARTIERE

PER TONIFICARE I MUSCOLI E LO SPIRITO

Che cosa sono i Gruppi di cammino?

Sono una iniziativa promossa dall'ATS di Brescia in collaborazione con i Comuni e con le Associazioni del territorio, che prevede l'attivazione di gruppi di persone che si riuniscono per svolgere insieme attività motoria (camminare). Tre volte alla settimana, ad orari prestabiliti e sotto la guida di un istruttore dell'ATS, i componenti del Gruppo camminano insieme, secondo i ritmi e le intensità individuate, per una durata di ciascun incontro compresa tra 30 e 60 minuti.

A chi sono rivolti i Gruppi di cammino e chi può essere interessato a partecipare?

Tutti possono partecipare al Gruppo di cammino perché ha pochissime controindicazioni, non richiede particolare abilità, equipaggiamento, strutture, promuove l'integrazione sociale e la creazione di nuovi legami di amicizia. Lo svolgimento regolare di attività motoria (camminare) ha un valore preventivo per ogni persona, ma è particolarmente indicato per chi è diabetico, in sovrappeso, dislipidemico, iperteso.

Quanto costa partecipare ai Gruppi di cammino?

La partecipazione al gruppo è gratuita.

..... MA per saperne di più partecipa all'incontro con una funzionaria dell'ATS di Brescia

Lunedì 15 Maggio alle ore 18:00

Presso nuovo salone "Spazio incontro" adiacente al Circolo ACLI

Via Cimabue, 271

PARTECIPA E FAI PARTECIPARE