



COMUNE DI ERBUSCO

Camminiamo insieme per salvaguardare la nostra Salute!

L'Amministrazione Comunale

in collaborazione con l'ATS di Brescia organizza i

GRUPPI DI CAMMINO a Erbusco

Cos'è un gruppo di Cammino?

Iniziativa che prevede l'attivazione di gruppi (10 -20 persone per gruppo) che 2 volte la settimana si riuniscono per svolgere attività fisica collettiva, nello specifico, si tratta di una camminata.

A chi è rivolto?

A tutti/e! Principalmente ai meno giovani e persone cosiddette della terza età che non fanno attività fisica.

Quali sono gli obiettivi dell'iniziativa e quali i benefici?

L'iniziativa è finalizzata a PREVENIRE E/O CURARE condizioni di rischio cardiopolmonare (ad es. sovrappeso, diabete, livelli di Colesterolo alti, ipertensione)

Come si svolge?

E' stato individuato un punto di ritrovo e un **percorso piano, tranquillo**. Sarà presente un **istruttore** qualificato che condurrà il gruppo e ne valuterà le varie potenzialità.

Dove ci si iscrive?

L'iniziativa è **GRATUITA**, le **iscrizioni** si accetteranno in Comune c/o l'Ufficio Istruzione, Sport e Cultura nei giorni di **Martedì 3 e Giovedì 5 Settembre dalle ore 14 alle 16**.

Quando si svolgerà?

Si partirà **Lunedì 9 Settembre** con frequenza bisettimanale (**Lunedì e Mercoledì**) dalle **h 17.00 alle h 18.00** dalla terrazza sopra la posta.

Vi aspettiamo numerosi!

Per informazioni: Ufficio Istruzione, Sport e Cultura – Claudia Clerici 030 7767318