



CITTA' DI ERBUSCO

"Gruppi di Cammino"



Sistema Socio Sanitario
Regione
Lombardia
ATS Brescia

Camminiamo insieme per salvaguardare la nostra Salute!

Per andare incontro alle numerose richieste pervenute, si comunica che **l'Amministrazione Comunale** in collaborazione con **l'ATS di Brescia** ha introdotto **un Gruppo di Cammino aggiuntivo a quello esistente.**

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, sovrappeso, diabete, ipercolesterolemia, ipertensione e a creare inoltre l'occasione per socializzare ed apprezzare le bellezze che offre il nostro territorio.

Come si svolge?

E' stato individuato un punto di ritrovo e un **percorso di difficoltà medio-bassa.** 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 o in Comune c/o l'Ufficio Istruzione, Sport e Cultura negli orari di apertura al pubblico, oppure ci si può iscrivere direttamente il giorno di inizio del corso richiedendo il modulo di iscrizione alla conduttrice **Sig.ra Dotti Nicoletta.**

Quando si svolgerà?

Si partirà **Martedì 4 Febbraio 2025** con frequenza bisettimanale (**Martedì e Giovedì**) **dalle h 17.30 alle h 18.30** dalla terrazza sopra la posta.

Vi aspettiamo numerosi!

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