REGIONE AUTÒNOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

anci sardegna

COMUNE DI SASSARI

UISP sportpertutti

ATSSardegna Azienda Tutela Salute

ASSL SASSARI

GRUPPI DI CAMMINO

IN FORMA INSIEME IN ALLEGRIA

PARTENZA GRUPPI E ISCRIZIONI

SASSARI - OGNI GIOVEDì
DAL 27 FEBBRAIO 2020 - ORE 15.30

FONTANA GIARDINI PUBBLICI VIA TAVOLARA
(ABBIGLIAMENTO COMODO E DOCUMENTO DI IDENTITÀ)

PARTECIPAZIONE GRATUITA

INFO E ISCRIZIONI: 079 208 44 90 - URP.SASSARI@ATSSARDEGNA.IT
079 28 25 0 33 - GRUPPIDICAMMINO@UISPSASSARI.IT

COS'È IL GRUPPO DI CAMMINO

E' un gruppo eterogeneo di persone che svolgono in modo collettivo attività motoria spontanea all'interno del contesto locale di appartenenza.

Con la collaborazione

FAPACLI Federazione Anziani e Pensionati Provincia di Sassari

auser SASSARI Tintoretto

PERCHE' CAMMINARE

Il cammino è una attività che tutti, giovani e anziani possono praticare. Non richiede particolari abilità né equipaggiamento specifico, solo abbigliamento e scarpe comode. Camminare migliora la qualità della vita senza particolari spese e migliora la condizione fisica complessiva. Previene problemi cardiocircolatori, respiratori, muscolari, articolari e metabolici. Favorisce l'integrazione sociale, in gruppo è più facile fare nuove amicizie. Aumenta il senso di benessere.

Piano Regionale di Prevenzione (PRP) 2014 - 2018 P-1.2 "Comunità in salute"