

Suggerimenti per incrementare la tua attività motoria durante la giornata

- **Cammina se vai all'ufficio postale, dal dottore o a far compere**
- **Utilizza la pausa pranzo per fare una passeggiata; se vai con un amico può essere molto più piacevole**
- **Scendi dall'autobus 2 o 3 fermate prima della tua**
- **Sali le scale invece di usare l'ascensore**
- **Accompagna tuo figlio o tuo nipote a scuola a piedi**
- **Cammina quando hai bisogno di rilassarti: fai 2 passi in una zona tranquilla**

Gruppi di Cammino

un'iniziativa che ha già riscosso successo in altri Comuni

Contattaci per informazioni sulle modalità di iscrizione e per qualsiasi altra domanda sui gruppi di cammino.

Palestra E-Motion Fitness Club

Via Brigata Marche 1, Istrana (TV)

tel. 0422 738134

cell. 348 1737357

info.emotionfitnessclub@gmail.com

Se hai qualche problema di salute, puoi chiedere al tuo medico di fiducia di darti un consiglio sulla partecipazione ai gruppi di cammino.



Comune di Istrana

Gruppi di Cammino

attività fisica in compagnia



e la collaborazione di



Via Brigata Marche, 1 Istrana (TV)
Tel. 0422 738134 Cell. 348 1737357



FARMACIA
P.DIVA DOTTOR FRANCESCO



Camminare dà molti benefici

30 minuti al giorno fanno la differenza

È necessario camminare per almeno 30-60 minuti 3-4 volte la settimana, meglio se in ambiente naturale e con poco traffico.

Camminare può aiutarti a:

- sentirti meglio
- avere più energia
- ridurre la pressione sanguigna
- ridurre lo stress
- dormire meglio
- perdere peso
- sciogliere le articolazioni

Essere attivi significa anche:

- ridurre il rischio di malattie del cuore
- ridurre il rischio di alcuni tumori
- ridurre il rischio di diabete tipo 2
- prevenire o rallentare l'osteoporosi
- prevenire o contrastare il decadimento cognitivo

iscriviti ad uno dei gruppi di cammino di Istrana

Partecipa alle nostre camminate di gruppo bisettimanali: avrai anche la possibilità di incontrare nuove persone e camminare in percorsi piacevoli.

Le uscite di cammino durano un'ora e si effettuano 2 volte la settimana con la guida di un istruttore

- **il gruppo si attiva con almeno 22 partecipanti**
- **il costo pro capite è di 60 euro per 6 mesi di attività + 20 euro di tassa annuale comprensiva di assicurazione.**

La partenza dei corsi è prevista per il 18 maggio 2015.

Chiunque sia interessato dovrà effettuare una preiscrizione con versamento di 20 euro. In caso di mancato raggiungimento del numero, il corso non partirà e la quota verrà rimborsata.

I percorsi sono facili e non ti servirà uno speciale equipaggiamento.



È opportuno però indossare:

- **scarpe idonee** e scelte con cura
- **abbigliamento comodo** che non faccia sudare troppo (*eventuale K-Way in caso di tempo incerto*)
- crema solare e berretto nei giorni di sole

Non è necessario essere un camminatore veloce: inizierai al tuo ritmo e dopo alcune settimane sarai sorpreso di quanto più veloce sarai diventato!



Con il supporto di:

**Distretto Socio-sanitario e
Medici di Medicina Generale**