



Gruppi di Cammino

TREZZANO SUL NAVIGLIO

LUOGO DI PARTENZA

CANCELLO LATO BORGO
PARCO DEL CENTENARIO

via Morona, angolo via Cavour - Trezzano s/N

Orario Estivo

dal 16 aprile al 15 settembre

Orario Invernale

dal 16 settembre al 15 aprile

MARTEDÌ

17:00 - 18:00

15:00 - 16:00

GIOVEDÌ

17:00 - 18:00

15:00 - 16:00

♥ *7 benefici del cammino*

Camminare regolarmente aiuta a prevenire:

- l'infarto cardiaco
- l'obesità
- l'osteoporosi
- alcuni tumori (colon, mammella)
- la perdita della memoria, dell'attenzione, dell'orientamento spazio-temporale
- la perdita della massa muscolare e le cadute

e a regolarizzare:

- i livelli della pressione arteriosa
- i livelli della glicemia e del colesterolo
- il peso corporeo raggiunto con la dieta
- i livelli dell'ansia e dello stress
- il tono dell'umore (contrastando la depressione).

♥ *Cos'è il Gruppo di Cammino?*

Per "Gruppo di Cammino" si intende un'attività organizzata in cui un gruppo di persone si ritrova regolarmente, almeno due o tre volte a settimana, per camminare insieme lungo un percorso urbano o extraurbano prestabilito, al fine di promuovere concretamente l'attività fisica e migliorare così la propria salute. Il gruppo è guidato da volontari che, dopo adeguata formazione a cura dell'ATS Città Metropolitana di Milano, accolgono i nuovi arrivati, li accompagnano e li motivano.

PER INFORMAZIONI

WALKING LEADER: 347 541 4424

Info: Tel. 02 484 18 252/251 Mail. uffcultura@comune.trezzano-sul-naviglio.mi.it



COMUNE DI TREZZANO SUL NAVIGLIO

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana