

CAMMINARE SULLE STRADE DELLA SALUTE



LUNEDÌ 29 GENNAIO ORE 18.00 - CANTINE DI VILLA MIRRA VIA PORTA ANTICA, 32 CAVRIANA

PROGETTO GRUPPI DI CAMMINO

COSA SONO I GRUPPI DI CAMMINO

SONO GRUPPI DI PERSONE GUIDATE, INIZIALMENTE, DA UN OPERATORE E, IN SEGUITO, DA UN WALKING LEADER. IL GRUPPO SI TROVA REGOLARMENTE IN UN LUOGO DEFINITO PER CAMMINARE INSIEME, AL FINE DI PROMUOVERE L'ATTIVITÀ FISICA E MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA VITA, CONTRIBUENDO, IN TAL MODO ALLA REGOLARIZZAZIONE DELLA PRESSIONE ARTERIOSA E A PREVENIRE O ATTENUARE LA PROGRESSIONE DELLE PRINCIPALI PATOLOGIE CRONICO-DEGENERATIVE QUALI LE MALATTIE CARDIOVASCOLARI, RESPIRATORIE, OSTEOARTICOLARI, DIABETE, OBESITÀ E DEPRESSIONE.

