



Le caratteristiche del Gruppo di cammino

- comprende brevi sessioni di esercizi di stretching (di allungamento e di rilassamento)
- non richiede particolari abilità, né equipaggiamento specifico (solo abbigliamento adeguato e scarpe comode)
- è aperto a tutti
- si svolge in sicurezza con la presenza di uno o più conduttori.



Iscrizioni

Per iscriversi o avere maggiori informazioni sui **Gruppi di cammino** attivi sul territorio della ASL Milano, chiamare il numero telefonico:
02 8578.2583

oppure scrivere alla casella di posta elettronica:
Gruppidicammino@asl.milano.it

oppure visitare il sito internet
- area Campagne ASL
www.asl.milano.it

**LA PARTECIPAZIONE
È GRATUITA**

GRUPPI DI CAMMINO

**Camminare,
star bene, divertirsi**





I 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).



Che cos'è un Gruppo di cammino

È un insieme di persone che si ritrova regolarmente in media **due volte alla settimana**, sotto la guida di uno o più **conduttori**, per camminare lungo un **percorso definito e sicuro**.



Le finalità

- incrementare l'**abitudine** al cammino quotidiano
- promuovere uno **stile di vita** attivo
- migliorare la **condizione fisica e psicologica**
- aumentare la possibilità di **stare in compagnia**.