

I GRUPPI di CAMMINO

Dove	Punto di Ritrovo	Giorni	Telefoni per informazioni
Artogne	Municipio	Lunedì e Giovedì ore 20.00	347 73605461
Unione dei Comuni Civiltà delle Pietre Media Valle Camonica	Laghetto di Capo di Ponte	3 volte alla settimana	Associazione Diabetici Camuno Sebina 349 8640587
Unione dei Comuni della Valsaviore	Laghetto di Capo di Ponte	3 volta alla settimana	Associazione Diabetici Camuno Sebina 349 8640587
Breno	Centro Pensionati ed Anziani	Giovedì	0364 322654
Niardo	Piazzale Municipio	Martedì ore 17.30	0364 330123
Darfo Boario Terme	Centro Pensionati ed Anziani Via Quarteroni, 10	Martedì e Venerdì ore 9.00	331 4341857
Edolo	Largo Mazzini, 1 (vicinanze municipio)	Martedì e Giovedì	0364 773035
Gratacasolo	Centro Anziani	Mercoledì ore 20.00	349 7109972
Gianico	Piazzale Centro Anziani	Martedì e Giovedì ore 9.00 Mercoledì e Venerdì ore 20.00	340 1062386
Ossimo	Casa Comunale Ossimo Inferiore	Lunedì e Giovedì ore 14.00	331 6777728
Pisogne	Parco Villa Damioli	Lunedì e Giovedì ore 9.00 Martedì ore 20.00	338 9667804
Bienno Borgo di Prestine	Biblioteca	Lunedì e Giovedì ore 17.00	333 9195232

Cos'è?

È un gruppo di persone che si ritrova in giorni e luoghi definiti per camminare insieme allo scopo di incrementare il movimento e favorire la salute e il benessere.

Camminare diventa anche un'occasione per conoscere altre persone e favorire la socializzazione.

Il gruppo è guidato da CONDUTTORI volontari che stabiliranno di volta in volta il percorso della camminata.

Come?

La partecipazione è libera e gratuita. La durata dell'uscita sarà in totale di 50 - 60 minuti.

Camminare è un'attività alla portata di tutti: occorrono soltanto un abbigliamento idoneo e un paio di scarpe comode.

A chi è rivolto?

La partecipazione ai gruppi di cammino è aperta a tutti, ma l'invito è rivolto soprattutto

a coloro che sono sedentari perché **non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi!**

Un'attività fisica regolare e praticata con continuità aiuta, infatti, a:

- mantenere ottimale il livello di colesterolemia, di glicemia e di pressione arteriosa;
- tenere sotto controllo il proprio peso;
- rinforzare muscoli, ossa ed articolazioni;
- migliorare il tono dell'umore.

Perché?

Camminare aiuta a tenere sotto controllo e a prevenire molte malattie (diabete, ipertensione, osteoporosi, malattie cardiovascolari, alcuni tumori).

Camminare fa STARE bene, ma soprattutto fa SENTIRE bene.

Farlo insieme ad altre persone è anche divertente.

Inoltre in sei Comuni è attivo il progetto
"IL MOVIMENTO GENERA SALUTE"

(link:<http://www.invallecamonica.com/movimento-e-salute>) che prevede il ritrovo spontaneo di persone che vogliono partecipare ad iniziative di cammino e/o corsa accompagnati da personale esperto in orari e giorni stabiliti

DOVE	PUNTO DI RITROVO	GIORNI / ORA
Borno	Palestra comunale	Giovedì ore 20.00
Cividate Camuno	Sede Municipio	Lunedì ore 19.45
Darfo Boario Terme	Piazza Stazione	Martedì ore 20.00
Malonno	Piazza Repubblica	Giovedì ore 19.30
Piamborno	Palestra Comunale	Giovedì ore 19.30
Pisogne	Sede Pro Loco	Giovedì ore 19.30

D
I
P
A
S
S
O

I
N
P
A
S
S
O

