

GRUPPI DI CAMMINO VITTORIO VENETO

AVVISO

L'attività dei gruppi di cammino riprenderà il prossimo
martedì 6 settembre 2022

con i seguenti orari:

Martedì e Venerdì

ritrovo al **Centro Sportivo Marco Polo**
dalle ore 8.30 alle 10.00

Martedì e Giovedì

ritrovo in **Piazza del Popolo**
dalle 19.15 alle 20.45



Il costo previsto è di € 10,00 mensili e potrà essere rivisto in relazione al numero dei partecipanti

Più siamo meno paghiamo!!!

Per partecipare è necessario aver compilato il foglio di iscrizione e pagare la quota mensile secondo le modalità che verranno comunicate direttamente ai partecipanti.

Tutti i partecipanti saranno coperti da polizza assicurativa per gli infortuni e la responsabilità civile verso terzi stipulata dal Comune di Vittorio Veneto

www.facebook.com/Gruppidicamminovittorioveneto

Info consegna e adesioni

Ufficio Informazioni Assistenza Turistica

Viale della Vittoria, 100 - 0438.57243 iat@comune.vittorio-veneto.tv.it
da lunedì a sabato 9.30-12.30 e 15.00-18.00; domenica 9.30-12.30

InformaVittorioVeneto

Piazza del Popolo, 16 - 0438.940371 da lunedì a giovedì 9.30-12.30; martedì e giovedì pomeriggio 15.00-17.30; sabato chiuso

Ufficio Sport - Comune di Vittorio Veneto

0438.569332, 334,315 sport@comune.vittorio-veneto.tv.it

Scuola di Maratona Vittorio Veneto - 327.2147021 info@scuoladimaratona.it

WALKING LEADER

- Luciano Meneghel



GRUPPI DI CAMMINO VITTORIO VENETO

Il gruppo di cammino è un'attività aperta a tutta la popolazione, in particolare ad adulti e anziani poco abituati all'attività fisica. Si tratta di persone che settimanalmente si ritrovano per camminare insieme, in modo corretto e sotto la guida di un tecnico laureato in Scienze Motorie, appositamente formato, lungo un percorso urbano o extraurbano prestabilito.

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**