

# I GRUPPI di CAMMINO

Dove	Quando iniziano	Punto di Ritrovo	Giorni successivi	Telefoni ATS della Montagna per informazioni
Ardenno	5 aprile 2016 ore 14.30	Piazzale scuole medie	Martedì e Giovedì	0342 643271
Bormio	18 aprile 2016 ore 14.00	Al Pentagono	Lunedì e Giovedì	0342 909128
Chiavenna	5 aprile 2016 ore 15.00	Martedì - Parcheggio di Pratogiano Giovedì - Parcheggio Campo Sportivo	Martedì e Giovedì	0343 67330
Chiesa V.	15 Aprile 2016 ore 14.30	Centro Sportivo Vassalini - Ufficio Turistico	Mercoledì e Venerdì	0342 555419
Cosio V.	14 aprile 2016 ore 14.30	Piazza del comune - Regoledo	Lunedì e Giovedì	0342 643271
Delebio	Continua tutti i lunedì e giovedì ore 14.00	Piazza Santa Domenica	Lunedì e Giovedì	0342 643271
Dubino	11 aprile 2016 ore 14.30	Via Roma 30 (scuole elementari vecchie)	Lunedì e Venerdì	0342 643271
Mello	4 aprile 2016 ore 14.30	Piazzale della Chiesa	Lunedì e Venerdì	0342 643271
Morbegno	4 aprile 2016 ore 14.30	Parcheggio del silos (vicino Strada di Campagna)	Lunedì e Venerdì	0342 643271
Novate Mezzola	Continua tutti i lunedì e mercoledì ore 14.30	Parcheggio Bar Bif ( <i>Pensilina autobus</i> )	Lunedì e Mercoledì	0343 67330
Nuova Olonio	18 aprile 2016 ore 14.30	Largo V° Alpini (dietro scuole elementari)	Lunedì e Giovedì	0342 643271
Piuoro	7 aprile 2016 ore 10.00	Via dei Roganti, 5 (davanti alla palestra di Prosto)	Giovedì	0343 67330
Sondalo	28 aprile 2016 ore 14.00	Piazza del comune	Lunedì e Giovedì	0342 909128
Sondrio	6 aprile 2016 ore 16.00	Largo Sindelfingen (piazzale antistante la Caserma dei Vigili del Fuoco)	Mercoledì e Venerdì	0342 555419
Talamona	5 aprile 2016 ore 14.30	Ponte di Paniga	Martedì e Giovedì	0342 643271
Tirano	6 aprile 2016 ore 16.15	Piazza Marinoni	Mercoledì e Venerdì	0342 707340
Teglio	7 aprile 2016 ore 14.30	Via E. Morelli, 6 (associazione Nuovi Orizzonti)	Lunedì e Giovedì	0342 707340
Traona	4 aprile 2016 ore 14.30	Via Vallone - parcheggio Carabinieri	Lunedì e Giovedì	0342 643271
Valmasino	5 aprile 2016 ore 14.30	Piazza della chiesa di Cataeggio	Martedì e Venerdì	0342 643271
Verceia	Continua tutti i lunedì e venerdì ore 14.30	Via Nazionale (presso Parco Giochi comunale)	Lunedì e Venerdì	0343 67330

D  
I  
P  
A  
S  
S  
O  
  
I  
N  
P  
A  
S  
S  
O

## 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 al gruppo 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.

## Cos'è?

E' 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.

## 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.

**ISCRIZIONE**

Il primo giorno di partecipazione

