

DAL 15 OTTOBRE
e per tutti i Mercoledì mattina
INIZIANO anche a Villasanta i...
“GRUPPI DI CAMMINO”

**PUNTO DI RITROVO ORE 09.45 PRESSO LA PORTICINA D'ENTRATA DEL
PARCO DI MONZA DI FRONTE ALLA SCUOLA ARCOBALENO**

PARTECIPA ANCHE TU!!

**Presentazione del Progetto: Martedì 7 Ottobre ore 17.00
presso il centro “La Magnolia” di via Bestetti 6**



COSA SONO I “GRUPPI DI CAMMINO”? Sono gruppi di persone, **anziane e non**, interessate a svolgere attività fisica e camminare in compagnia e con continuità, una o due volte la settimana, lungo un percorso urbano o extraurbano. Ci si incontra in un luogo definito, si fanno circa 5 minuti di stretching, si inizia a camminare...lentamente...un po' più veloce...ancora lentamente...con stretching finale. I gruppi sono guidati dalle “Guide di Cammino” (**WALKING LEADER**) interne al gruppo e appositamente addestrate dalla ASL di Monza e Brianza. **WALKING LEADER** significa infatti Capo Passeggiata o Guida di Cammino: all'interno di un gruppo rappresenta un punto di riferimento, è chi guida il gruppo di cammino, conosce il percorso, contribuisce a organizzare il calendario delle uscite, accoglie i partecipanti e supervisiona la passeggiata.

...perché camminare regolarmente contribuisce a migliorare la tua salute... e non solo...

Per informazioni sull'iniziativa e/o per proporsi come volontario Walking Leader:

- Segreteria Servizi Sociali Comune di Villasanta – Tel. 039/23754237 – sociali@comune.villasanta.mb.it
- Segreteria Centro Diurno “La Magnolia” – Tel. 039/23754294 (lunedì pomeriggio)
- ASL - Distretto socio sanitario di Monza: 039 – 2384.527 / 472