



# A camminare vengo anch'io... e trovo compagnia!

## Camminare fa bene alla salute e all'ambiente!

### Corretto equipaggiamento del camminatore:

- Scarpe comode che permettano di muovere agevolmente le articolazioni del piede e della caviglia;
  - Abbigliamento comodo per una corretta traspirazione;
  - Assenza di borse a mano o a tracolla: sono preferibili marsupi o zainetti.
  - Bottiglietta d'acqua.
  - Ombrellino contro la pioggia autunnale.
- (Sospesa in caso di maltempo)

## DESIDERI MANTENERTI IN FORMA SENZA FARE TROPPI FATICA? FACILE!

L'ASL VC organizza per il mese di ottobre un gruppo di cammino aperto a tutti: due operatori formati vi accompagneranno ogni settimana in un percorso nella vostra città della durata di circa un'ora al fine di favorire l'attività fisica e le buone relazioni tra i partecipanti.

LA PARTECIPAZIONE E'  
GRATUITA



**PER ISCRIZIONI E  
INFORMAZIONI  
RIVOLGERSI DALLE 9.00  
ALLE 12.00 ALL'AREA  
PROMOZIONE DELLA  
SALUTE ASLVC :  
0161/593931  
promozione.salute@asl  
vc.piemonte.it**



## DATE dei gruppi cammino:

**VERCELLI: 3/10- 10/10- 17/10- 24/10- 30/10 ORE 10.00-11.30; ritrovo in Largo Giusti (davanti alla Piastra Polifunzionale ASL VC)**

**SANTHIA': 1/10- 10/10- 15/10- 22/10- 30/10 ORE 10.00-11.30; ritrovo davanti al Presidio Ospedaliero Via Matteotti 26.**

**GATTINARA: 2/10- 9/10-16/10- 23/10- 30/10 ORE 10.00-11.30; ritrovo davanti al Presidio Polifunzionale ASL VC C.so Vercelli 159.**

**BORGOSIESIA: 3/10- 10/10- 17/10- 24/10- 30/10 ORE 10.00-11.30; ritrovo all'Ospedale S.S. Pietro e Paolo via A.F. Ilorini Mo 20.**