

A camminare vengo anch'io!

Mese della promozione del movimento

Camminare fa bene alla salute e all'ambiente!



PROMOZIONE SALUTE ASL VC

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 primaverile.
- (Sospesa in caso di maltempo)

DESIDERI MANTENERTI IN FORMA SENZA FARE TROPPA FATICA? FACILE!

L'ASL VC organizza per il mese di maggio un gruppo di cammino aperto a tutti, dipendenti ASL e cittadini: due operatori formati vi accompagneranno ogni settimana in un percorso della durata di circa un'ora attraverso luoghi ameni della vostra cittadina 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 : SIG.RA ELISA FURCINITI 0161/593931 promozione.salute@aslvc.piemonte.it



DATE dei gruppi cammino: 7/05 -14/05 -21/05 - 28/05 ore 18.00

VERCELLI: ritrovo in Largo Giusti (davanti alla Piastra Polifunzionale ASL VC)

SANTHIA': ritrovo davanti al Presidio Ospedaliero Via Matteotti 26

GATTINARA: ritrovo davanti al Presidio Polifunzionale ASL VC C.so Vercelli 159

BORGOSIESIA: ritrovo all'Ospedale S.S. Pietro e Paolo via A.F. Ilorini Mo 20