



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

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

### Corretto equipag- giamento del cam- minatore:

- 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 TROPPIA FATICA? FACILE!

L'ASL VC organizza per il mese di novembre 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



**A.S.L. VC**

Azienda Sanitaria Locale  
di Vercelli

### **PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI:**

**TELEFONARE DALLE 9.00  
ALLE 12.00 A QUESTI  
NUMERI: 0163/426203-  
205-206**

### **MANDARE UNA MAIL A:**

- **sabrina.costa@aslvc.piemonte.it;**
- **cristina.camana@aslvc.piemonte.it**



## **DATE dei gruppi cammino:**

**BORGOSIESIA: 4/11—11/11—18/11—25/11 ORE 10.00—11.30;**  
**ritrovo davanti al Centro di Incontro Ricreativo e Culturale**  
**“F.lli Allegra” di Via Marconi 1 - Borgosesia-.**