



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:

**BORGOSIESA: 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-.**