



# 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 maggio 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  
ALL'AREA PROMOZIONE  
DELLA SALUTE ASLVC  
0161/593931  
- MANDARE UNA MAIL:  
[promozione.salute@aslvc.piemonte.it](mailto:promozione.salute@aslvc.piemonte.it)  
- MANDARE UN  
MESSAGGIO AL  
328/1503562.



## DATE dei gruppi cammino:

**VERCELLI:** 5/05—12/05—19/05—26/05 ORE 17.30-18.30; ritrovo in Largo Giusti (davanti alla Piastra Polifunzionale ASL VC)

**SANTHIA':** 5/05—12/05—19/05—26/05 ORE 17.30-18.30; ritrovo davanti al Presidio Ospedaliero Via Matteotti 26.

**GATTINARA:** 4/05—11/05—18/05—25/05 ORE 17.30-18.30; ritrovo davanti al Presidio Polifunzionale ASL VC C.so Vercelli 159.