



VIVI LA VITA IN MOVIMENTO!

*Camminare insieme migliora non solo la salute
ma anche l'umore e promuove la socializzazione!*

In occasione della **Giornata Mondiale dell'Attività Fisica - 6 Aprile 2023** - l'ASL VC organizza un evento formativo gratuito su come camminare correttamente, con la possibilità di diventare *conduttori di gruppi di cammino*.

Programma

• **Giovedì 30 Marzo** (Aula 2° Piano Piastra Poliambulatoriale - Vercelli)

15.00 - 16.00

- Epidemiologia della sedentarietà nell'Asl VC (*dott.ssa A. Barale - ASL VC*)
- I benefici della camminata sull'organismo (*dott.ssa C. Verdini - ASL VC*)
- Il vademecum del walking leader (*dott.ssa L. Berti - ASL VC*)

16.00 - 18.00

- Esercizi di riscaldamento - Camminata - Esercizi di defaticamento con la supervisione di un istruttore laureato in scienze motorie (*dott. E. Falciola - Chinesiologo*)

• **Giovedì 6 Aprile**

15.30 - 17.30

- Esercizi di riscaldamento - Camminata - Esercizi di defaticamento con la supervisione di un istruttore laureato in scienze motorie (*dott. E. Falciola - Chinesiologo*)

• **Giovedì 13 Aprile**

15.30 - 17.30

- Esercizi di riscaldamento - Camminata - Esercizi di defaticamento con la supervisione di un istruttore laureato in scienze motorie (*dott. E. Falciola - Chinesiologo*)

Per info e iscrizioni:

Tel. 3281503578
dalle 09.30 alle 12.30

Richiesti abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica per esercitazione pratica

Un utile gadget a tutti i partecipanti!