



Comune di Erba - Area Amministrativa

## Gruppi Di Cammino In Erba LUNEDÌ - MERCOLEDÌ - VENERDÌ Dalle 14:30 alle 15:30 (*Orario invernale*)

### **Cosa sono i Gruppi di Cammino?**

Sono gruppi di persone che si incontrano per camminare insieme in modo sistematico e secondo modalità prestabilite.

### **Perché partecipare?**

L'attività fisica quotidiana è un mezzo d'importanza fondamentale per migliorare la nostra salute fisica e mentale. Camminare riduce il rischio di malattie cardiovascolari, di diabete, di ipertensione, di alcune forme di tumore, di disturbi muscolo-scheletrici e psicologici.

### **Chi sono i destinatari?**

Può partecipare chiunque indipendentemente dall'età, dalla provenienza e dalla presenza o meno delle problematiche sanitarie sopra descritte.

### **Quando e dove ci si incontra?**

I gruppi di cammino si trovano in giorni prestabiliti tre volte la settimana per circa un'ora, lungo percorsi pianeggianti individuati nella città di Erba, idonei a svolgere questo tipo di attività fisica.

Saranno sempre presenti i Walking Leaders, persone che guidano il gruppo e accolgono i nuovi arrivati.

La partecipazione è libera e gratuita, occorre firmare il modulo di adesione, disponibile al punto ritrovo.

***Per maggiori informazioni rivolgersi al Comune di Erba —  
Ufficio Servizi Sociali 031-615540***