

GRUPPO CAMMINO di STRA

In collaborazione con
A.S.D. I Sarmati,
ULSS 13, Comune di Stra



Iniziativa Gratuita aperta A TUTTI
per migliorare il benessere fisico e
offrire una piacevole occasione di socialità

QUANDO? Tutti i lunedì, i martedì e i giovedì assieme ai walking leader della ASD I Sarmati, che prestano il servizio come volontari.

DOVE e A CHE ORA? Ritrovo alle 15.00 presso lo Stadio Comunale di Stra.

PERCHE'? A tutte le età, camminare riduce il rischio di una serie di malattie, tra cui quelle cardiovascolari, il diabete di tipo II, alcuni tipi di tumore, l'osteoporosi e l'obesità, lo stress, la depressione.

Normalmente, per iniziare un'attività fisica di moderata intensità, non è necessario effettuare alcun esame, né produrre certificato medico. A coloro che abbiano, invece, preesistenti problemi di salute, si raccomanda di consultare il proprio medico di fiducia prima di iniziare.

La partecipazione è sotto la totale propria responsabilità. Bisognerà rispettare il codice della strada. I volontari presenti vigileranno per quanto possibile ma non saranno responsabili per infortuni e danni accorsi durante la camminata.

Chi desidera un'assicurazione di base, un coinvolgimento nelle iniziative con comunicazioni e agevolazioni varie offerte ai soci può richiedere il tesseramento alla ASD I Sarmati.

Per ulteriori informazioni:

Ufficio Cultura-Sport 0499804025, Walking Leader Cristina Cianni 335-5441610

