



COMUNE DI ISEO



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia

GRUPPI DI CAMMINO

Lo svolgimento di attività motoria moderata e costante rappresenta uno strumento sia di prevenzione delle malattie croniche sia di promozione della salute per ogni individuo.

Camminare insieme

può essere uno *stile di vita* per migliorare il proprio benessere, per sviluppare il piacere di conoscere altre persone ed il proprio territorio.

Anche nel nostro comune sono presenti GRUPPI DI CAMMINO che promuovono l'attività fisica tra persone di qualsiasi età (ma in particolare tra gli anziani) incoraggiando anche i più sedentari a fare movimento fisico.

GRUPPO DI CAMMINO API-Iseo

Giorni e orari di attività:

Lunedì e giovedì

- da Maggio a Settembre dalle ore 7:30 alle ore 8:30

- da Ottobre ad Aprile dalle ore 15:00 alle ore 16:00

Ritrovo:

Al Campo Sportivo Comunale in Via Tangenziale Sud

Itinerari:

Il percorso, all'interno del Campo Sportivo, è circolare; si effettuano 10 giri della pista di atletica che corrispondono a circa 4 Km. Durante la bella stagione è prevista qualche volta l'uscita nelle Torbiere

Iscrizioni:

Informazione e iscrizioni presso API-Iseo al numero telefonico 030/981474 o rivolgersi al Signor Sergio Alebardi al numero telefonico 333/3049373

GRUPPO DI CAMMINO AUSER

Giorni e orari:

Giovedì alle ore 9:00

Ritrovo:

In Via Gorzoni

Itinerari:

Variano di volta in volta e si percorrono circa 8/10 Km

Iscrizioni:

Iscrizioni presso AUSER MIMOSA ISEO – Via Roma 33 – telefono 030/981200



PARTECIPA ANCHE TU

PARLANE CON IL TUO MEDICO

“Non perdere la voglia di camminare: io, camminando ogni giorno, raggiungo uno stato di benessere e mi lascio alle spalle ogni malanno; i pensieri migliori li ho avuti mentre camminavo, e non conosco pensiero così gravoso da non poter essere lasciato alle spalle con una camminata... ma stando fermi si arriva sempre più vicini a sentirsi malati... Perciò basta continuare a camminare, e andrà tutto bene.”

(Bruce Chatwin)