



**“Non solo pensionati” ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO**

**Sistema Socio Sanitario**

INSIEME A:



**Regione  
Lombardia**

**ATS Brescia**



COMUNE DI BRESCIA

**ORGANIZZANO IL TREDICESIMO CORSO GRATUITO**

## **“GRUPPO DI CAMMINO”**

**PRESSO IL PARCO PESCHETO E LA PALESTRA DI VIA MICHELI 4**

**Accompagnati da un laureato in scienze motorie**

Un “Gruppo di cammino” è una nuova modalità di muoversi: un gruppo di persone si ritrova a camminare in compagnia in un parco per circa un’ora, tre volte alla settimana, accompagnato da un istruttore per poi diventare gradualmente autonomo. **Fino a Dicembre Angelo e Nicolò arricchiranno il progetto con nuovi esercizi.**

**L'attività motoria regolare è un fattore di prevenzione molto importante per tutta la popolazione e a tutte le età, ma è particolarmente indicata per le persone con:**

- patologie cardio-vascolari
- alterazione dei livelli di grassi nel sangue ( es. Colesterolo)
- diabete
- ipertensione
- osteoporosi
- sovrappeso ed obesità

L'effetto di una regolare attività motoria riduce, inoltre, il numero di incidenti domestici che nell'anziano sono spesso cause di disabilità.



**Piano degli incontri dalle ore 9 alle ore 10:**

**-Inizio e iscrizioni:** Lunedì 12 Novembre 2018 e tutti i Lunedì cammino+Yoga presso la palestra

**-Successivamente:** Tutti i Mercoledì e i Venerdì alla pensilina del parco Pescheto (In caso di brutto tempo anche Mercoledì nella palestra )



**INDISPENSABILE:**

**Prenotazione, autocertificazione o certificato del medico curante.**

**PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI**

**PRESENTARSI ALL'ISCRIZIONE O CONTATTARE I NUMERI TEL.**

**030 347947--329 6871699 ore pasti (Ass. Non solo pensionati)**

Con il sostegno del

**CREDITO BERGAMASCO**

PASSIONE E SENSIBILITÀ PER IL SOCIALE