

Vantaggi del Movimento: Gruppi di Cammino

Passi di salute

Camminare anche con i Gruppi di Cammino rientra tra le attività motorie che possono essere svolte spontaneamente da tutti, coinvolgendo attivamente la comunità.

Benefici

La camminata permette di tenere sotto controllo il peso corporeo, migliora la postura e l'equilibrio. Ha effetti positivi sulla pressione arteriosa, sull'attività cardiovascolare, prevenendo l'insorgenza di malattie croniche e favorendo le relazioni interpersonali.

È raccomandabile camminare almeno 30 minuti al giorno per beneficiare dei vantaggi della passeggiata per tutti coloro che vogliono creare nuove abitudini salutari, promuovendo uno stile di vita attivo.

ATS Insubria invita a mantenersi in movimento anche partecipando ai Gruppi di Cammino che prevedono l'adesione gratuita: sul sito dell'Agenzia sono presenti i riferimenti dei gruppi attivi. Luoghi di ritrovo, orari di svolgimento e percorsi sono pubblicati sui siti dei Comuni che aderiscono al programma.

Per adesioni o attivazione di un nuovo gruppo di cammino è possibile scrivere una mail a:
gruppidicammino@ats-insubria.it