

# dal 2 febbraio 2016 GRUPPI DI CAMMINO a Giussano



**COSA SONO:** sono gruppi di persone che si trovano regolarmente e volontariamente per camminare insieme sotto la guida di un conduttore (walking leader) appositamente addestrato attraverso una specifica formazione organizzata dall'Asl

**A CHI SONO RIVOLTI:** a persone interessate a svolgere attività fisica in gruppo e con continuità su percorsi appositamente individuati per mantenere la forma fisica, relazionarsi con gli altri e con l'ambiente, prevenire e curare meglio le malattie più comuni della sedentarietà

**COME SONO STRUTTURATI:** 5 minuti di stretching - 10 minuti di camminata lenta (riscaldamento) - 30 minuti a passo veloce - 10 minuti a passo lento (defaticamento) - 5 minuti di stretching

**GIORNO E ORARIO DELLE CAMMINE:** il martedì alle ore 9,45

**PUNTO DI RITROVO:** parcheggio laghetto di Giussano (lato chiesa di San Francesco)

Per informazioni: **UFFICIO SPORT COMUNE DI GIUSSANO**  
Telefono: 0362 358228 - mail: [sport@comune.giussano.mb.it](mailto:sport@comune.giussano.mb.it)