



POLISPORTIVA SANGIULIANESE

“PROGETTO CAMMINARE BENE INSIEME”

**VI PROPONIAMO UN NUOVO MODO E DIVERSO PER AVVICINARSI
ALL’ “ARTE del CAMMINARE”!**

Tutti camminiamo. Ma camminiamo nel modo giusto?

Cerchiamo di dare una risposta proponendo una attività improntata non solo sul camminare fine a sé stesso ma una attività fisica per la promozione della salute e la ricerca del benessere psicofisico attraverso la comprensione del giusto modo di camminare abbinata al prendersi cura di sé anche sotto l’aspetto psicologico (gestione dello stress, superamento di momenti difficili della vita legati a problemi di salute, relazionali, ecc.) il tutto in uno spazio condiviso con due figure professionali che lavorano insieme ma con finalità distinte

ORGANIZZAZIONE del CORSO

PRIMO CICLO IN PALESTRA: 5 lezioni di apprendimento della tecnica del FITWALKING (analisi del passo, giusto movimento del piede e perfezionamento della camminata, postura del tronco, test di funzionalità cardiocircolatoria con utilizzo del cardiofrequenzimetro, giusto utilizzo delle braccia nella tecnica del fitwalking) integrate da una attività di preparazione psicologica con attenzione alla respirazione, alla gestione delle emozioni, dello stress rallentando i ritmi frenetici della vita quotidiana, superare momenti difficili legati a problemi relazionali o di salute e prepararsi così ad affrontare l’attività in modo rilassato allontanando le tensioni con la ricerca della consapevolezza di sé stessi. Il tutto in uno spazio condiviso

SECONDO CICLO: UTILIZZO DELLA TECNICA APPRESA NEL “PROGETTO CAMMINARE BENE INSIEME” su percorsi all’aperto sul territorio sangiulianese con circa 7 uscite (Pontasserchio, San Giuliano Terme, Asciano, Ripafratta,.....) sempre accompagnati anche dalla guida dell’aspetto psicologico

IMPORTANTE: Le lezioni, sia in palestra che all’aperto, saranno svolte con l’ausilio di un defibrillatore in supporto all’attività a copertura delle norme di sicurezza



"PROGETTO CAMMINARE BENE INSIEME"

DOVE E QUANDO CI TROVATE

Palestra Scuole Medie Pontasserchio per le lezioni in palestra
Percorso ciclabile argine del Serchio a Pontasserchio con integrazione di
percorsi alternativi nelle varie frazioni sangiulianesi
(Asciano, San Giuliano Terme, Agnano, Ripafratta,...)
Sabato dalle ore 9,00 alle ore 10,00

ISTRUTTRICI

- **Cinzia Fascetti: Istruttrice Fitwalking metodo Damilano**
- **Francesca Valori: Psicologa clinica e dello Sport**

FINALITA'

Unire l'apprendimento dell' "Arte del camminare" (postura, uso
corretto del corpo nel movimento della camminata, attenzione
all'aspetto salute) con la "Consapevolezza di sé stessi" attraverso la
ricerca del benessere e dello stare insieme in uno spazio condiviso

CHE COSA SERVE

- **Abbigliamento e scarpe comode**
- **Certificato medico per attività sportiva non agonistica**
- **Iscrizione alla Pol. Sangiulianese(tess.Socio+tess.Uisp)**

QUANTO COSTA

Iscrizione euro 25,00 ciclo 12 lezioni euro 120,00

Per info costi e iscrizioni: Alessandra 329/6094357
Oppure a.s.d. Pol. Sangiulianese: tel. 050/817466
lunedì-mercoledì-venerdì dalle ore 16.00 alle ore 20.00