

Sentieri della Salute

Gruppi di Cammino

Attività promossa da UISP Avellino, Associazione Polivalente Socio-Culturale Fenestrelle e Irpinia Trekking, con il patrocinio dell'ASL, del Comune di Monteforte Irpino e di CesvoLab



COMUNE DI
MONTEFORTE IRPINO



CESVOLAB
CSV IRPINIA-SANNIO ETS

giorni e orari

MATTINO

VERRANNO DEFINITI SUCCESSIVAMENTE GIORNI E

POMERIGGIO

ORARI, CHE SARANNO DIFFERENZIATI PER STAGIONI

Informazioni: la **partecipazione all'attività è gratuita**, ma è obbligatoria l'iscrizione all'Associazione Fenestrelle per ottenere la copertura assicurativa - la quota associativa per l'anno in corso è di 5,25 €.

Iscrizioni: presso la segreteria dell'Associazione Fenestrelle - Piazza Amodeo Monteforte irpino - Tel. **333 809 1752** - oppure presentandosi il giorno dell'attività.

Cosa sono i "gruppi di cammino": Nascono per iniziativa degli Enti proponenti, nell'ambito del programma di prevenzione della Regione Campania. Consistono in un'attività organizzata nella quale un gruppo di persone si ritrova per camminare in modo spontaneo lungo un percorso definito.

A chi sono rivolti a tutte le persone adulte in buona salute o con presenza di fattori di rischio o patologie croniche che consentono lo svolgimento di attività motoria ad intensità moderata.

Come si svolgono le uscite di cammino: si tratta di **2 uscite settimanali della durata di circa 1 ora**. **I percorsi sono pubblicati su www.uisp.it/avellino ed è possibile consultarli scansionando QR Code.**



→ informazioni generali

Non è necessario essere un camminatore veloce, inizierai al tuo ritmo e dopo alcune uscite sarai sorpreso di quanto più veloce sarai diventato! I percorsi sono facili e si svolgono su percorsi POCO o PER NULLA TRAFFICATI. Non serve uno speciale equipaggiamento, saranno sufficienti scarpe adatte ed abbigliamento comodo. **SI RACCOMANDA LA PUNTUALITA'** il gruppo partirà all'ora prefissata.

Camminare

Può aiutarti a: sentirti meglio • avere più energia • ridurre la pressione sanguigna • ridurre lo stress • dormire meglio • perdere peso • sciogliere le articolazioni

Essere attivi significa: ridurre il rischio di malattie del cuore • ridurre il rischio di alcuni tumori • ridurre il rischio di diabete tipo 2 • prevenire o rallentare l'osteoporosi • prevenire o contrastare il decadimento cognitivo.