

**Passeggiate per la salute - scopri la città** è la nuova attività in ambiente aperto proposto dalla UISP e dagli enti ed associazioni aderenti, che si svolgerà in un arco di tempo annuale. Tutti i cittadini possono partecipare guidati da qualificati volontari che si ritrovano regolarmente in un luogo definito per camminare insieme al fine di mantenere e migliorare il proprio stato di salute, di socializzare e di scoprire scorci pochi noti della nostra città.

L'adesione all'attività è su base volontaria, libera e gratuita: siamo un gruppo di amici che si prende l'impegno di camminare insieme. Gli accompagnatori sono partecipanti che si rendono disponibili, volontariamente e gratuitamente, per proporre percorsi diversificati e rendere più piacevole il cammino.

Come in ogni gruppo di amici ci diamo delle regole per stare insieme e nel condurre il cammino: i partecipanti sono tenuti ad osservare le norme del codice della strada (camminare sui marciapiedi o sulle ciclopedonali, dove esistono, oppure camminare sul bordo della strada, attraversare sulle strisce pedonali, ecc.), seguire la guida, non anticiparla, mantenere il contatto con chi precede.

Si può camminare anche con il proprio cane, ma nel rispetto della norma di legge: ad es: utilizzare sempre il guinzaglio ad una misura non superiore ad 1,50 metri.

Gli itinerari si svolgeranno in ambito urbano o nell'immediato territorio circostante, lungo un percorso predefinito, sicuro, praticabile e gradevole, adatto allo svolgimento di attività di gruppo.



## INFO

Tel. 3457755337 - 3287216465

## TROVACI SU FACEBOOK

Spello Cammina



# Spello Cammina!

SCOPRI IL TERRITORIO

CAMMINARE IN GRUPPO  
FA BENE...E DIVERTE!

LUNEDÌ E MERCOLEDÌ  
ORE 20.30  
DAL 10 GIUGNO  
AI 30 SETTEMBRE 2015

LA PARTECIPAZIONE  
È LIBERA E GRATUITA

# Percorsi e Luoghi di ritrovo. Partenza ore 20.30

Abbb .....

GIUGNO

AGOSTO

SI CONSIGLIA:

Aaaaa  
Zzzzz  
xxxx

- scarpe da ginnastica e abbigliamento comodo
- una bottiglietta di acqua
- una maglietta di ricambio da indossare a fine camminata
- piccolo torcia elettrica per il percorso extra-urbano

LUGLIO

SETTEMBRE

Di norma lo svolgimento di un cammino a ritmo moderato è considerata l'attività fisica più sicura per la salute. Coloro che, tuttavia, abbiano preesistenti problemi di salute o percepiscano uno sforzo fisico intenso durante il normale cammino, sono consigliati di consultare il proprio medico di fiducia prima di iniziare.

