



REGIONE AUTONOMA DI SARDEGNA  
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA



UISP  
sportper tutti



ATS Sardegna  
Azienda Tutela Salute  
ASSL Cagliari



ASSL di CAGLIARI

# GRUPPI DI CAMMINO

IN FORMA INSIEME IN ALLEGRIA



**INCONTRO DIBATTITO  
COMUNITA' IN SALUTE  
STILI DI VITA E  
GRUPPI DI CAMMINO**

**SALA CONSILIARE  
1 MARZO 2019  
ORE 16:00  
Piazza Municipio, 1**

## COS'È IL GRUPPO DI CAMMINO

È un gruppo eterogeneo di persone che svolgono in modo collettivo attività motoria spontanea all'interno del contesto locale di appartenenza.

## PERCHÉ CAMMINARE

Il cammino è una attività che tutti, giovani e anziani possono praticare. Non richiede particolari abilità né equipaggiamento specifico, solo abbigliamento e scarpe comode. Camminare migliora la qualità della vita senza particolari spese e migliora la condizione fisica complessiva. Previene problemi cardiocircolatori, respiratori, muscolari, articolari e metabolici. Favorisce l'integrazione sociale, in gruppo è più facile fare nuove amicizie. Aumenta il senso di benessere.