



REGIONE AUTÒNOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA



UISP
sportpertutti

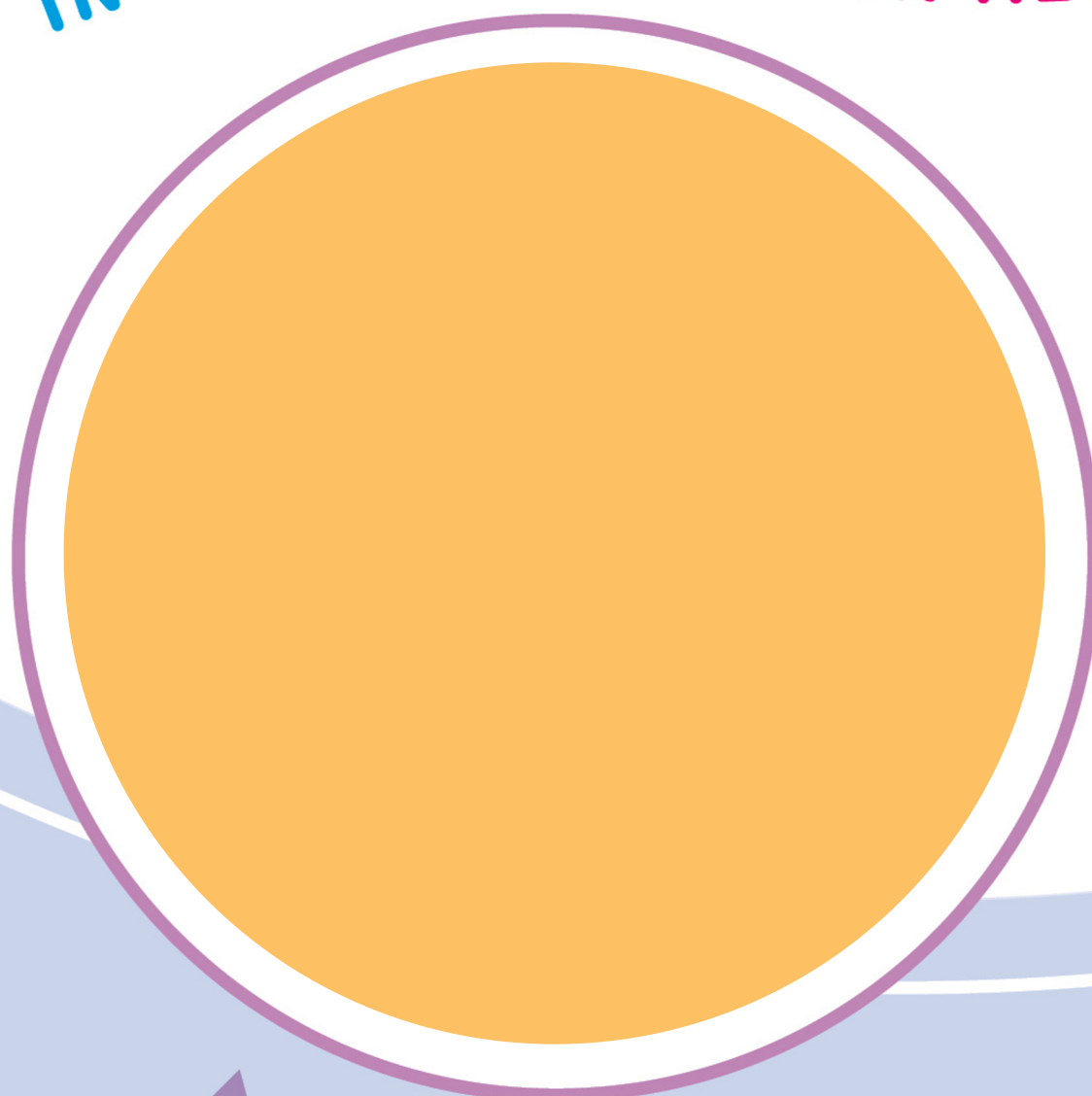
ATS Sardegna
Azienda Tutela Salute
ASSL Oristano



ASSL ORISTANO

GRUPPI DI CAMMINO

IN FORMA INSIEME IN ALLEGRIA



COS'È IL GRUPPO DI CAMMINO

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

PERCHE' 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.