

# GRUPPI DI CAMMINO VITTORIO VENETO

## AVVISO

L'attività dei gruppi di cammino riprenderà il prossimo  
**martedì 10 settembre 2019**

con i seguenti orari:



### Martedì e Venerdì

ritrovo al **Centro Sportivo Marco Polo**  
dalle ore 8.30 alle 10.00



### Martedì e Giovedì

ritrovo in **Piazza del Popolo**  
dalle 19.15 alle 20.45

Il costo previsto è di € 10,00 mensili e potrà essere rivisto in relazione al numero dei partecipanti

**Più siamo meno paghiamo!!!**

Per partecipare è necessario aver compilato il foglio di iscrizione e pagare la quota mensile secondo le modalità che verranno comunicate direttamente ai partecipanti.

Tutti i partecipanti saranno coperti da polizza assicurativa per gli infortuni e la responsabilità civile verso terzi stipulata dal Comune di Vittorio Veneto

[www.facebook.com/Gruppidicamminovittorioveneto](http://www.facebook.com/Gruppidicamminovittorioveneto)

### Info e consegna adesioni

Ufficio Sport Comune di Vittorio Veneto: Via G. Carducci, 28 - tel. 0438.569310  
orari: lun/mar/gio/ven 9.00-12.45 - giovedì pomeriggio 15.00/17.30  
mercoledì e sabato chiuso  
email: [cultura@comune.vittorio-veneto.tv.it](mailto:cultura@comune.vittorio-veneto.tv.it)

Informagiovani: Piazza del Popolo - tel. 0438.940371  
orari: da lunedì a giovedì 9.00-12.30 - giovedì e venerdì pomeriggio 15.00/18.30  
sabato chiuso

Scuola di Maratona Vittorio Veneto  
email: [info@scuoladimaratona.it](mailto:info@scuoladimaratona.it)

### WALKING LEADER

- **Silvia Caron**  
- **Luciano Meneghel**



# GRUPPI DI CAMMINO VITTORIO VENETO

Il gruppo di cammino è un'attività aperta a tutta la popolazione, in particolare ad adulti e anziani poco abituati all'attività fisica. Si tratta di persone che settimanalmente si ritrovano per camminare insieme, in modo corretto e sotto la guida di un tecnico laureato in Scienze Motorie, appositamente formato, lungo un percorso urbano o extraurbano prestabilito.

## I BENEFICI DERIVANTI DA UNA REGOLARE ATTIVITÀ FISICA SONO MOLTEPLICI:

- ⇒ riduzione del rischio di morte prematura
- ⇒ diminuzione del rischio di morte per infarto o per malattie cardiache
- ⇒ riduzione del rischio di sviluppo di malattie cardiache o tumori del colon
- ⇒ riduzione del rischio di sviluppo del diabete di tipo 2
- ⇒ prevenzione o riduzione dell'ipertensione
- ⇒ prevenzione o riduzione dell'osteoporosi
- ⇒ riduzione del rischio di sviluppo dei dolori alla bassa schiena
- ⇒ riduzione dei sintomi di ansia, stress, depressione, solitudine

**INOLTRE** aiuta a controllare il peso, apporta benefici all'apparato muscolare e scheletrico, promuove il benessere psicologico.