



ASSL di CAGLIARI

## GRUPPI DI CAMMINO

IN FORMA INSIEME IN ALLEGRIA

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



### COS'E' 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.