


**Liguria  
cammina**

I Gruppi di Cammino sono gruppi di persone che si incontrano per camminare nel proprio territorio lungo un percorso predefinito, sicuro e gradevole, ed eseguire semplici esercizi. Il cammino è una pratica a disposizione di tutti e non richiede particolari abilità, né uno specifico equipaggiamento, solo scarpe e abbigliamento comodi!

L'iniziativa è gratuita e attualmente disponibile nelle seguenti zone:

COMUNE (ZONA)	SEDE DI APPOGGIO	ORARI
<b>LA SPEZIA (Mazzetta)</b>	<b>Centro Sociale Anziani</b> Via Padre Reginaldo Giuliani 24, La Spezia	Martedì e 9.30 - 11:00 Giovedì
<b>LA SPEZIA (Centro)</b>	<b>Casa Massà</b> Via Luigi Cadorna 24, La Spezia	Lunedì e 9.30 - 11:00 Giovedì
<b>LERICI</b>	<b>Stabilimento Balneare Colombo</b> Via S. Biaggini, 2, Lerici	Lunedì e 10:00 - 11:30 Giovedì
<b>SARZANA</b>	<b>Centro Sociale Barontini</b> Via Ronzano 1, Sarzana	Lunedì 09:30 - 11:00 Giovedì 14:30 - 16:00
<b>CASTELNUOVO MAGRA</b>	<b>Centro Sociale Polivalente</b> Loc. Molicciara, Via Carbonara 32, Castelnuovo M.	Mercoledì e 9.30 - 11:00 Venerdì
<b>VEZZANO LIGURE</b>	<b>AUSER</b> Loc. Bottagna Via Provinciale Piana	Mercoledì e 10.00 - 11:30 Venerdì
<b>BOLANO</b>	<b>Centro Sociale Polivalente POLIS,</b> Via Feletta, Ceparana	Lunedì e 9.30 - 11:00 Giovedì

Gli orari possono subire variazioni a seconda della stagione e dell'organizzazione dei singoli gruppi

Per ulteriori informazioni:

ASL 5 Spezzino - Dipartimento di Prevenzione

SSD Epidemiologia ed Educazione e Promozione alla salute

Tel. 0187 533682-689 (segreteria telefonica) Tel. 0187 533659-690

<http://www.asl5.liguria.it/Inevidenza/CamminiamoInsieme.aspx>