



Liguria cammina

La Spezia - 10 Ottobre 2019

5^a giornata dei Gruppi di Cammino e dei Corsi AFA (attività fisica adattata)
Tutta la cittadinanza è invitata a partecipare

PROGRAMMA

- 8:30 Ritrovo dei partecipanti/Saluto rappresentanti ASL e Comune**
- 9:00 Esercizi di riscaldamento**
- 9:30 Partenza camminata**
(per chi non effettua il cammino prosecuzione esercizi in P.zza Europa)

Percorso

Andata: P.zza Europa - Passeggiata Morin - Porto Mirabello

Ritorno: Porto Mirabello - Passeggiata Morin Arrivo P.zza Europa

- 10:45 Esercizi di coordinamento, equilibrio e rafforzamento**
secondo lo schema dei gruppi di cammino e dei corsi A.F.A.
- 11:15 Spuntino salutare**
- 12:00 Chiusura manifestazione**

Per maggiori informazioni

Gruppi di Cammino:

Dip. di Prevenzione - SSD Epidemiologia

Tel. 0187 533689 – 533682

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

Gruppi AFA:

Dip. Cure Primarie ed attività distrettuali - SSD Terapia Fisica e Riabilitazione

Tel. 0187 534268 – 604305

<http://www.asl5.liguria.it/Inevidenza/AFAAttivit%C3%A0FisicaAdattata.aspx>

Partner:



Sponsor: 

In caso di pioggia l'evento sarà rimandato a data da destinarsi