



La Spezia, 6 Aprile 2016

# Camminiamo insieme

2<sup>a</sup> Giornata dei gruppi di Cammino e dei gruppi A.F.A. (Attività Fisica Adattata)  
Tutta la cittadinanza è invitata a partecipare

## Programma

- 9:00 Registrazione partecipanti presso il Centro Allende (Giardini)
- 9:30 Partenza camminata col seguente percorso:  
Centro Allende – Passeggiata Morin – Molo Italia (Faro) e ritorno via pista ciclabile - Centro Allende
- 11:00 Esercizi di coordinamento, equilibrio e rafforzamento secondo lo schema dei gruppi di cammino  
Attività fisica in gruppo secondo programmi A.F.A.
- 12:00 Spuntino salutare a base di Yogurt, Banane e acqua
- 13:00 Chiusura manifestazione

Durante la manifestazione sarà possibile per un numero limitato di partecipanti (max 50 persone), misurare la Glicemia prima e dopo l'attività fisica presso l'atrio del Centro Allende.

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

Per maggiori informazioni:

**Gruppi di Cammino:**

Dip. di Prevenzione S.S.D. Epidemiologia ed Educazione e Promozione alla salute

Tel. 0187 533690 – 533669 <http://www.asl5.liguria.it/Inevidenza/CamminiamoInsieme.aspx>

**Gruppi AFA:**

Dip. Cure Primarie ed attività distrettuali

Tel. 0187 534268 – 604308

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

Con gli sponsor:



AUTORITÀ PORTUALE DELLA SPEZIA



Liguria

