



La Spezia, 6 Aprile 2018

# Camminiamo insieme

4<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

- **8:30** Ritrovo dei partecipanti e apertura della giornata in P.zza Europa
- **9:00** Esercizi di riscaldamento
- **9:30** Partenza camminata col seguente percorso:  
**P.zza Europa -Passeggiata Morin-Porto Mirabello- ritorno Passeggiata Morin Arrivo P.zza Europa (per chi non effettua il cammino prosecuzione esercizi in 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

Durante la manifestazione sarà possibile misurare la Glicemia prima e dopo l'attività fisica presso la saletta delle RSU del Palazzo Comunale - piano Terra (max 50 persone in base a criteri stabiliti dall'equipe medica).

**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 – 533659 <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>

Sponsor:

