



La Spezia, 6 Aprile 2017

# Camminiamo insieme

3<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 stand dedicato (max 50 persone; sarà data la precedenza a chi ha già avuto precedente diagnosi di diabete).

**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>

Sponsor:

