



A camminare vengo anch'io... e trovo compagnia

Camminare fa bene alla salute e all'ambiente!

Corretto equipag- giamento del cam- minatore:

- Scarpe comode che permettano di muovere agevolmente le articolazioni del piede e della caviglia;
 - Abbigliamento comodo per una corretta traspirazione;
 - Assenza di borse a mano o a tracolla: sono preferibili marsupi o zainetti.
 - Bottiglietta d'acqua.
 - Ombrellino contro la pioggia autunnale.
- (Sospesa in caso di maltempo)

DESIDERI MANTENERTI IN FORMA SENZA FARE TROPPIA FATICAZIONE? FACILE!

L'ASL VC organizza per il mese di ottobre un gruppo di cammino aperto a tutti: due operatori formati vi accompagneranno ogni settimana in un percorso nella vostra città della durata di circa un'ora al fine di favorire l'attività fisica e le buone relazioni tra i partecipanti.

**LA PARTECIPAZIONE E'
GRATUITA**



A.S.L. VC

Azienda Sanitaria Locale
di Vercelli

PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI:

- **TELEFONARE DALLE 9.00 ALLE 12.00 AL NUMERO 0161/593639**
- **MANDARE UNA MAIL: promozione.salute@aslvc.piemonte.it**
- **MANDARE UN MESSAGGIO AL 328/1503562.**



DATE dei gruppi cammino:

VERCELLI: 7/10—14/10—21/10—28/10 ORE 10.00-11.30; ritrovo in Largo Giusti (davanti alla Piastra Polifunzionale ASL VC)

SANTHIA': 8/10—15/10—22/10—29/10 ORE 10.00-11.30; ritrovo davanti al Presidio Ospedaliero Via Matteotti 26.

GATTINARA: 8/10—15/10—22/10—29/10 ORE 10.00-11.30; ritrovo davanti al Presidio Polifunzionale ASL VC C.so Vercelli 159.

BORGOSESIA: 8/10—15/10—22/10—29/10 ORE 10.00-11.30; ritrovo in P.le Lora n.1 davanti all'ex-ospedale.