



Il Comune di Samone in collaborazione con il Chinesiologo Dottor Vietti Paolo

ORGANIZZA

"Camminare non è solo mettere un piede davanti all'altro" Passeggiata guidata sul nostro territorio

Una corretta deambulazione, accompagnata da una buona bio meccanica del passo, evita il manifestarsi dell'incidente più diffuso: la caduta domestica.

Il Comune di Samone, con la collaborazione del Chinesiologo Dottor Vietti Paolo, offre l'opportunità di effettuare un ciclo di 10 camminate in gruppo durante le quali si potrà imparare a camminare in modo cosciente, lavorando sulla propriocezione della pianta plantare, sul sistema energetico aerobico, rinforzando così l'apparato muscolo scheletrico.

Si avranno inoltre benefici a livello psico-fisico attraverso la socializzazione con gli altri partecipanti alla camminata.

Il progetto prevede 10 uscite della durata di 1 ora , partendo dalla palestra comunale alle ore 15,00, attraverso percorsi del Comune di Samone e si svolgerà nelle seguenti giornate:

14 - 21 - 28 Febbraio 2018

7 - 14 - 21 - 28 Marzo 2018

4 - 11 - 18 Aprile 2018

Il progetto sarà realizzato con almeno 10 partecipanti ed il costo totale sarà di € 25,00 a persona.

Le iscrizioni si riceveranno entro venerdì 11/02/2018 presso gli uffici comunali negli orari di ricevimento al pubblico oppure inviando una e-mail con il modulo di adesione all'indirizzo samone@ruparpiemonte.it

In caso di maltempo il responsabile potrà avvalersi della palestra e proporre semplici esercizi dolci.

Si prega di indossare scarpe comode adatte alla passeggiata.

Vi attendiamo numerosi per scoprire in modo diverso il nostro Paese.