



VIVI LA VITA IN MOVIMENTO!

*Camminare insieme migliora non solo la salute
ma anche l'umore e promuove la socializzazione!*

La ASL di Vercelli al fine di stimolare la creazione di gruppi di cammino organizza un percorso di formazione per **"Facilitatori di Gruppi di Cammino"**.

PROGRAMMA



14.00 - 16.30

- Epidemiologia della sedentarietà nell'Asl VC (dott.ssa A. Barale - ASL VC)
- Fisiologia e benefici del cammino (dott D. Briasco - ASL VC)
- Alimentazione e salute: come e perché (dott.ssa L. Berti - ASL VC)
- Vademecum del facilitatore di gruppi di cammino (dott.ssa A. Barale - ASL VC)

16.30 - 17.30

- Esercizi di riscaldamento, camminata, esercizi di defaticamento con la guida di un istruttore laureato in scienze motorie (dott. E. Falciola - Chinesiologo, Massofisioterapista)



15.30 - 17.00

- Esercizi di riscaldamento, camminata, esercizi di defaticamento con la guida di un istruttore laureato in scienze motorie (dott. Enrico Falciola - Chinesiologo, Massofisioterapista)



15.30 - 17.00

- Esercizi di riscaldamento, camminata, esercizi di defaticamento con la guida di un istruttore laureato in scienze motorie (dott. Enrico Falciola - Chinesiologo, Massofisioterapista)

**Iscrizione entro
giovedì 20 febbraio**

Tel. 3281503578 dalle 09.30 alle 12.30
o scrivici su WhatsApp