



L'attività dei gruppi di cammino riprenderà

Il costo previsto è di € 10,00 mensili e potrà essere rivisto in relazione al numero dei partecipanti.

Per partecipare è necessario aver compilato il foglio di iscrizione e pagare la quota mensile secondo le modalità che verranno comunicate direttamente ai partecipanti.

Tutti i partecipanti saranno iscritti alla UISP (Unione Italiana Sport per Tutti) e coperti da apposita polizza assicurativa stipulata con Unipol/Marsh

Lunedì ritrovo a Revine presso l'Area Polifunzionale dalle ore 8.30 alle 10.00 *
Giovedì ritrovo presso la Piazza di Lago dalle ore 8.30 alle 10.00 *

*Gli orari e i luoghi di ritrovo potranno variare con l'accordo tra i partecipanti e il Walking Leader. In caso di maltempo il ritrovo sarà presso la palestra comunale di Santa Maria.

Giovedì 3 settembre 2026

per coloro che fossero interessati a partecipare ad un **GRUPPO SERALE** è possibile farlo a Vittorio Veneto il **Martedì e il Venerdì** dalla 8.30 alle 10.00

INFO E CONSEGNA ADESIONI

- Ufficio Servizi Sociali di Revine Lago, Via G. Marconi n. 31 - int. 203
Tel. **0438 929010** Orari: Lunedì 16.30-18.30 e Mercoledì 10.30 - 12.30
e-mail: servizi.sociali@comune.revine-lago.tv.it
- **Presentandosi direttamente** il lunedì e il giovedì ai punti di ritrovo
- e-mail: gruppidicammino@scuoladimaratona.it

GRUPPI DI CAMMINO

Il gruppo di cammino è un'attività aperta a tutta la popolazione, in particolare ad adulti e anziani poco abituati all'attività fisica. Si tratta di persone che settimanalmente si ritrovano per camminare insieme, in modo corretto e **sotto la guida di un tecnico laureato in Scienze Motorie**, appositamente formato, lungo un percorso urbano o extraurbano prestabilito.

CAMMINARE PUÒ AIUTARTI A:



- sentirti meglio
- avere più energia
- ridurre la pressione sanguigna
- ridurre lo stress
- dormire meglio
- perdere peso
- sciogliere le articolazioni

ESSERE ATTIVI SIGNIFICA ANCHE:

- ridurre il rischio di malattie del cuore
- ridurre il rischio di alcuni tumori
- ridurre il rischio di diabete tipo 2
- prevenire o rallentare l'osteoporosi
- prevenire o contrastare il decadimento cognitivo

Scuola di Maratona Vittorio Veneto A.S.D.
Piazzale Consolini, 4 - 31029 Vittorio Veneto (TV) - email: info@scuoladimaratona.it