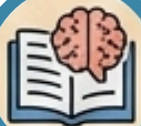


VIVI LA VITA IN MOVIMENTO

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**, dedicati ai **cittadini** dei Comuni del territorio e ai **lavoratori** delle imprese che promuovono salute aderenti alla Rete regionale Workplace Health Promotion (WHP), organizza un percorso di formazione per "Facilitatori di Gruppi di Cammino".



**Venerdì
10 aprile**



Lezione teorica 14.00 - 16.30

- Epidemiologia della sedentarietà nell'ASL VC
- Fisiologia e benefici del cammino
- Alimentazione e salute: come e perché
- Vademecum del Facilitatore di Gruppi di Cammino

Lezione pratica 16.30 - 17.30

- Camminata pratica



**Venerdì
17 aprile**



Lezione pratica 15.30 - 17.30

- Esercizi di riscaldamento
- Camminata pratica
- Esercizi di defaticamento



Richiedi **abbigliamento comodo** e scarpe da ginnastica per esercitazione pratica



Aula 2° Piano
Piastra Poliambulatoriale
Largo Giusti, 13 - Vercelli