



GRUPPO DI CAMMINO (GdC) “Andomapé”



- Perché è importante camminare?

Camminare rappresenta il modo più semplice ed economico per contrastare la sedentarietà, aiuta a mantenersi in un buono stato di salute e dà l'opportunità di fare nuove amicizie. Ha le caratteristiche di spontaneità, semplicità, adattabilità ed economicità. Camminare fa bene a tutti: giovani, adulti e anziani.

- Che cos'è un Gruppo di Cammino (GdC)?

Un GdC è un insieme di persone che intende svolgere attività motoria spontanea in modo collettivo all'interno del contesto locale di appartenenza.

- Come funziona il GdC?

Un GdC decide il proprio percorso in base alle preferenze dei partecipanti scegliendo la base di partenza, la frequenza delle uscite e l'orario.

- Chi può aderire al presente GdC Unitre?

Qualunque associato alla UNITRE sede di Caluso in condizioni di buona salute o con un buon controllo della propria malattia.

Si raccomanda a tutti i partecipanti di:

- ottenere il parere favorevole da parte del proprio medico prima di iniziare l'attività per coloro che abbiano preesistenti problemi di salute
- dotarsi di calzature e abbigliamento adeguati e confortevoli
- affrontare un graduale allenamento ad una camminata di c.a 1,5 h a ritmo moderato

Sono previste passeggiate nei territori di Caluso, Mazzè, Candia, Vische.

- Ottobre: mer 5, mer 12, mer 19, mer 26 ; partenza ore 15,00
- Novembre : mer 9, mer 16; partenza ore 15,00

Il percorso viene stabilito di volta in volta al momento della partenza. Sarà sufficiente presentarsi al punto di partenza o di ritrovo in p.za Mazzini (chostro di Caluso) 10 min prima dell'ora stabilita per la partenza.

L'adesione all'iniziativa è su base volontaria, libera e gratuita, pertanto l'UNITRE declina ogni responsabilità per eventuali danni a persone o cose avvenuti durante l'attività stessa.