

ATTIVITÀ FISICA E MOVIMENTO: IL RUOLO DEL CONDUTTORE DEL GRUPPO DI CAMMINO

martedì 25 Novembre 2025

dalle 15:00 alle 19:00

sabato 29 Novembre 2025

dalle ore 09:00 alle ore 13:00

Sede

**Brescia, Viale Duca degli Abruzzi 15 (Sede ATS
Brescia), Edificio L**

PROGRAMMA

Prima giornata – 25 Novembre

- L'importanza dell'attività fisica per la prevenzione delle Malattie Croniche.
- Attività fisica: indicazioni OMS (organizzazione Mondiale della Sanità) e suoi benefici
- Cos'è un gruppo di cammino
- La caratteristiche che deve avere la camminata tenuta dai partecipanti al gruppo di cammino per essere efficace ai fini della prevenzione delle Malattie Croniche
- Impostazione della camminata salutare
- Il ruolo del conduttore del gruppo di camminino

Seconda giornata – 25 Novembre

- Breve ripresa dei concetti della prima giornata
- Strumenti di misurazione dell'attività motoria
- La camminata salutare: un'uscita di gruppo
- L'equità: l'attenzione del coinvolgimento di tutte le fasce di popolazione
- Conclusione

**Iscrizioni entro
19 novembre 2025**

Le iscrizioni devono essere effettuate tramite QRCode o al seguente link:
<https://forms.office.com/e/mY2R5Gsvf3>

Iscrizione al corso "ATTIVITA' FISICA E MOVIMENTO: IL RUOLO DEL CONDUTTORE DI CAMMINO"



ATTENZIONE

Il corso prevede momenti di sperimentazione della camminata salutare, presentarsi con scarpe ed abbigliamento idoneo

A coloro che avranno partecipato a tutti gli incontri di questo percorso verrà rilasciato un attestato di partecipazione