

Il gruppo di cammino : dalla valutazione alla pratica

L.Pomidori, L.Innella, N.Bee, S.Simonin, A.Benazzi, G.Corazzari, R.Govoni, C.Calzolari, G.Altavilla, R.Campi, G.Campanale, C.Napolitano, R.Salvadego, P.Fumarola, M.Felisatti.

Proposta

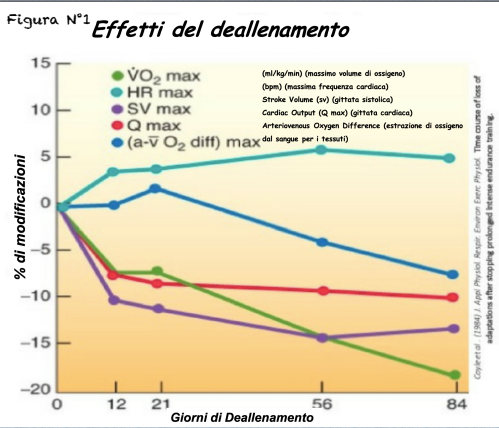
E' noto come l'esercizio fisico in ambienti naturali apporta una serie di benefici dal punto di vista fisico e psico-sociale. Il Team di *Esercizio Vita* (*Laureati Magistrali in Scienze Motorie*) organizza un servizio di supervisione dei gruppi di cammino.

Una Proposta da Non Perdere!

Dove

Ritrovo nel parcheggio adiacente alla Farmacia Comunale N.1 «Porta Mare» di Ferrara, da dove è possibile accedere al percorso (Mura della città di Ferrara) che verrà identificato ad ogni uscita in base alle capacità funzionali dei partecipanti.

Scopo



Nella figura n.1 si vede cosa accade al nostro corpo dopo 12 giorni di inattività.

MUOVERSI È UNA DELLE CHIAVI PER PRENDERSI CURA DI SÉ STESSI

- ◆ Ridurre la sedentarietà
- ◆ Muoversi assieme e socializzare
- ◆ Completare l'allenamento settimanale (OMS: Svolgere almeno 150 min di attività moderata a settimana)
- ◆ Mantenere o Aumentare i risultati ottenuti con l'allenamento supervisionato in palestra

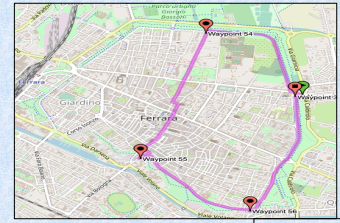


Figura N°2

I percorsi sono quelli rappresentati in figura n.2.

Chi può accedere al gruppo di cammino?

- GRATUITAMENTE** i Clienti di Esercizio Vita che hanno già fatto il test di valutazione funzionale (IFC)
- Con **contributo di 20 euro** clienti EV e utenti esterni perché necessitano di valutazione funzionale (IFC).

Organizzazione

Più siamo più ci divertiamo!



- ◆ **Regolamento specifico** verrà consegnato al primo appuntamento e/o durante la valutazione funzionale.
- ◆ Per info : 0532747914- info@eserciziovita.it

Quando?

Tutti i **giovedì**
Inizio attività nel mese di **Maggio**
Ritrovo ore **18:30**

Omaggio

- Kit Esercizio Vita Walking**
- ✓ Zaino Termico
 - ✓ Maglietta
 - ✓ Borraccia
 - ✓ bandana

Team Esercizio Vita: servizio di avviamento al Nordic Walking



Dalla Finlandia a Ferrara il **Nordic Walking (NW)** si diffonde a macchia d'olio...

Camminare fa bene.....praticare Nordic Walking è meglio ...

Istruttori di Esercizio Vita con brevetto sono disponibili per:

**CORSI DI AVVIAMENTO
ALLA CAMMINATA CON I "BASTONCINI" – NORDIC WALKING**

Maggiori info le potrai richiedere direttamente ai tecnici di Esercizio Vita oppure al front-office.



DOVE?

Presso l'Area Verde adiacente al centro Esercizio Vita (parco e campo sportivo)

Per INFO contatta il front-office: info@eserciziovita.it o 0532 747914