

SEDE LEGALE: Via San Secondo, 29 - 10128 TORINO – C.F. - P.I. 09737640012

Tel. +39 011 566.1566 - posta certificata: aslto1@postecert.it



L'ASL TO1 – Dipartimento Integrato della Prevenzione in collaborazione con la UISP organizza, per la promozione della attività motoria, dei gruppi di cammino rivolti alla popolazione di ogni età.

L'attività fisica regolare è associata a una vita più sana e più lunga. Le persone fisicamente attive hanno meno rischi di malattie cardiovascolari, pressione alta, diabete, obesità e alcuni tipi di cancro (colon, mammella). Inoltre il movimento contribuisce a mantenere ossa, muscoli ed articolazioni in buona salute e riduce l'ansia e la depressione. L'attività fisica comporta dunque importanti benefici per la salute, sia fisica che psichica.

Il cammino è uno dei modi migliori per fare movimento: è socializzante, economico, facile da praticare all'interno delle normali abitudini di vita quotidiana; è esente da rischi di incidenti (traumatici e cardiovascolari); riduce l'utilizzo dei veicoli a motore e di conseguenza l'inquinamento e gli incidenti stradali.

Riportiamo di seguito i **gruppi di cammino attivi a Torino:**

Gruppo	Circoscrizione	Giorno e ora	Luogo di Ritrovo
M'Ami 1 – Parco Valentino (riservato a mamme con bambini in passeggino)	1	Martedì Ore 10,00 – 11,30  Sabato Ore 10,00 – 11,30	Davanti al Castello del Valentino C.so Massimo D'Azeglio all'altezza di C.so Marconi (ingresso Facoltà di Architettura)
Centro Incontro Via Pertengo – Parco Sempione	6	Venerdì Ore 90- 10.30	Ingresso Centro di Incontro via Pertengo n. 10
Scuola Elementare Perotti	6	Giovedì 8.45 – 10.45	Ingresso Scuola Perotti via Mercadante n. 68/8
M'Ami ZeroSei – Parco Colletta (riservato a mamme con bambini in passeggino)	7	Giovedì Ore 10,00 – 11,30	Di fronte ingresso Piscina Colletta
Circoscrizione 7	7	Mercoledì Ore 9,00 – 10,30	Davanti alla sede della Circoscrizione in Corso Vercelli 15
Centro di Incontro Via Menabrea – Parco Valentino	8	Martedì Ore 10 – 11.30	Ingresso Club Scherma Villa Glicini – viale Ceppi n. 5

**Per Informazioni telefona allo 011/5663223  
dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 14.00 alle 16.00**