



**23 SETTEMBRE ORE 21.00**

CORTILE COMUNE VAIANO CREMASCO, P.ZZA GLORIOSI CADUTI 5

## **PROGETTO GRUPPI DI CAMMINO**

### **COSA SONO I GRUPPI DI CAMMINO**

Sono gruppi di persone guidate da conduttori volontari chiamati "walking leader". Il gruppo si trova regolarmente in un luogo definito per camminare insieme, al fine di promuovere l'attività fisica e migliorare la qualità della vita, contribuendo a prevenire o attenuare la progressione dei sintomi legati alle principali patologie cronico degenerative.

**LA PARTECIPAZIONE AI GRUPPI È GRATUITA.**



Sistema Socio Sanitario

Regione Lombardia  
ATS Val Padana