



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BRESCIA



Gruppi di Cammino Unibs

Due appuntamenti settimanali per camminare insieme, mantenersi in forma e trascorrere in modo attivo la pausa pranzo.

Martedì 8 aprile 2025 ore 13.00
nell'atrio d'ingresso di Medicina (Viale Europa, 11)

Giovedì 10 aprile 2025 ore 13.30
nell'atrio di ingresso di Ingegneria (Via Branze, 38)

La camminata avrà una **durata** di circa **40 minuti**.
Per partecipare non è necessario un certificato medico.

Cos'è un gruppo di cammino?

Un Gruppo di Cammino è un gruppo di persone che si ritrova regolarmente, due o tre volte la settimana, per camminare insieme lungo un percorso che non richiede particolari abilità ed equipaggiamento, guidato da un conduttore appositamente formato. Camminare è una forma di esercizio fisico vantaggiosa per tutte le età, in grado di migliorare la qualità della vita. Svolgere regolarmente attività motoria ha un valore preventivo per tutti ma è particolarmente indicato per chi è diabetico, in sovrappeso, dislipidemico, iperteso.

A chi è rivolto?

Il Gruppo di cammino è aperto a tutti i dipendenti e sarà condotto da due colleghi che hanno seguito il percorso formativo per *Walking Leader* di ATS Brescia, nell'ambito del Programma *WHP – Luoghi di lavoro che promuovono salute*.

Vuoi partecipare?



Iscriviti qui

**PRONTI A PARTIRE?
VI ASPETTIAMO!**

INFO

Hai bisogno di maggiori informazioni?
Scrivi a filippo.fiorenza@unibs.it – elena.corini@uninbs.it