

# Gruppi di Cammino

## Passi di salute

**I Gruppi di Cammino rientrano tra le attività motorie che possono essere svolte spontaneamente da tutti, coinvolgendo attivamente la comunità.**

### Benefici

L'adesione ai Gruppi permette di tenere sotto controllo il peso corporeo, migliora la postura e l'equilibrio. Ha effetti positivi sulla pressione arteriosa, sull'attività cardiovascolare, prevenendo l'insorgenza di malattie croniche.

Inoltre, può essere un'occasione per creare nuove relazioni.

### Destinatari

I Gruppi sono rivolti a persone, che vogliono creare nuove abitudini salutari, promuovendo uno stile di vita attivo e socializzando.

### Conduttore o Walking leader

È la persona che guida il gruppo e si occupa di organizzare le uscite preferibilmente due volte alla settimana.

### Info

Luoghi di ritrovo, orari di svolgimento e percorsi sono pubblicati sui siti dei Comuni, che già aderiscono. Sul sito di [ATS Insubria](https://www.ats-insubria.it) sono presenti i riferimenti dei gruppi attivi.

### Adesione

La partecipazione è gratuita.

Ulteriori informazioni sono disponibili sui siti dei Comuni che già aderiscono.

Chi è interessato ad aderire o a attivare un nuovo gruppo di cammino può scrivere una mail a:

[gruppidicammino@ats-insubria.it](mailto:gruppidicammino@ats-insubria.it)



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Insubria