

SinalungaCammina



Comune di
Sinalunga



CAMMINARE IN GRUPPO E' SALUTE E BENESSERE

La partecipazione all'iniziativa è LIBERA e GRATUITA
e si sviluppa su QUATRO PERCORSI

DOMENICA 22 MARZO in occasione della FESTA DEL PAPA'

Percorso: Auser L'Arcobaleno di Pieve, Santarello, Fatt. la Fratta e ritorno.

SABATO 25 APRILE

Percorso: Giardini di Rigaiolo, Fonte del Leccio, Sorgente Acqua Passante, Giardini Rigaiolo.

DOMENICA 17 MAGGIO

Percorso: Auser L'Arcobaleno di Pieve, Percorso sul Foenna e ritorno.

MARTEDI' 2 GIUGNO

Percorso: Giardini Rigaiolo, Fatt. dell'Amorosa, Percorso lungo le vigne, Fonte del Leccio, Rigaiolo.

Le CAMMINATE sono promosse dal Centro Sociale AUSER "L'ARCOBALENO" di Pieve di Sinalunga e Circolo ARCI di Rigaiolo, con la collaborazione tecnica di a.s.d. ATLETICA SINALUNGA.

Alle H 20,00 presso i locali delle associazioni promotrici ci sarà la possibilità, aperta a tutti, di cenare con erogazione liberale a copertura dei costi.



I menù saranno a base di piatti della tradizione Contadina e Chianina oltre a formaggi e salumi.

In considerazione dei posti limitati, per la cena, si consiglia la prenotazione anticipata.

Centro Sociale AUSER "L'ARCOBALENO" Tel 0577.678093 – 345.7924378 – 345.8341150

Circolo ARCI Rigaiolo Tel 0577.630706 – 0577.636025 – 333.6059268 – 368.3156996

CAMMINARE è un "farmaco" naturale e portentoso, lo svolgimento di una camminata a ritmo moderato è considerata l'attività fisica più sicura per la salute.

CAMMINARE almeno 30 minuti al giorno è un vero e proprio toccasana per la salute.

CAMMINARE non richiede uno sforzo fisico eccessivo e permette di fare movimento senza affaticarsi.

CAMMINARE è una azione innata nell' uomo, non comporta nessun trauma all'apparato locomotore.

CAMMINARE migliora il tono muscolare e mantiene un elevato grado di elasticità nelle articolazioni.

CAMMINARE mantiene compatto il tessuto osseo prevenendo l'osteoporosi.

CAMMINARE migliora il sistema cardiocircolatorio (diminuzione del rischio di infarti, ipertensione arteriosa, ischemia); in camminatore abituale la frequenza cardiaca diminuisce e quindi nell'affrontare un sforzo occorrono un numero minore di pulsazioni.

CAMMINARE riduce il rischio di Cancro al seno, alla Prostata ed al Colon-retto.

CAMMINARE è uno delle attività che aiuta a perdere peso o per dire stop all'obesità con conseguente allontanamento del rischio di Diabete tipo 2 e del malfunzionamento della Tiroide.

CAMMINARE migliora l'apparto respiratorio.

CAMMINARE rallenta malattie degenerative del cervello(come Demenza Senile ed Alzheimer).

CAMMINARE migliora l'umore, combatte la depressione, stimola i ritmi cerebrali (aumenta la Creatività) e contribuisce ad un senso di benessere, di iniziativa e di motivazione.

CAMMINARE aumenta le difese immunitarie

Per aumentare i benefici dell'attività fisica: NON FUMARE e SEGUIRE UNA DIETA EQUILIBRATA

NOTIZIE LOGISTICHE & CONSIGLI

- IL RITROVO PER TUTTE LE CAMMINATE SARA' ALLE H. 16,30 E LA PARTENZA ALLE H. 17,00
- I PARTECIPANTI DOVRANNO OSSERVARE LE NORME DEL CODICE DELLA STRADA (camminare sui marciapiedi dove esistono, attraversare sulle strisce pedonali ecc.).
- I PARTECIPANTI DOVRANNO SEGUIRE GLI ACCOMPAGNATORI E NON ANTICIPARLI.
- I PARTECIPANTI DOVRANNO MANTENERE IL CONTATTO CON CHI PRECEDE E NON USCIRE DAL GRUPPO.
- I PARTECIPANTI DOVRANNO INDOSSARE SCARPE DA GINNASTICA, ABBIGLIAMENTO COMODO E CALZINI SPORTIVI.
- SARA' PREVISTO ALMENO UN RISTORO IDRICO, E' COMUNQUE CONSIGLIATO PORTARSI UNA BOTTIGLIETTA DI ACQUA.
- IN CASO DI PIOGGIA LE CAMMINATE SARANNO RINVIATE ALLA DOMENICA SUCCESSIVA