

Per INFO sui luoghi di partenza, giorni e orari dei "Gruppi di Cammino legnanesi" rivolgersi a:

- **Ufficio Relazioni con il Pubblico**
C.so Magenta, 15
da mercoledì a sabato dalle ore 8.30 alle ore 12.30
giovedì dalle ore 15.00 alle ore 18.00
- **Comune di Legnano**
uff.sport@legnano.org
tel. 0331/471251-329-283-297
- **ATS Milano Città Metropolitana**
promozionesalute@ats-milano.it

L'iscrizione è gratuita.

Camminare è un'attività che:

- ♥ *non costa nulla*
- ♥ *può essere praticata ogni giorno*
- ♥ *rappresenta una opportunità socializzante*
- ♥ *può diventare un utile esercizio fisico autogestito*



[www.facebook.com/
CamminareInsiemeATSMilano](https://www.facebook.com/CamminareInsiemeATSMilano)



Gruppi di Cammino



Città di Legnano

Sistema Socio Sanitario



ATS Milano
Città Metropolitana

Svolgere una regolare attività fisica favorisce uno stile di vita sano, con notevoli benefici sulla salute generale della persona.

Alle donne e agli uomini di ogni età si raccomanda almeno mezz'ora al giorno di attività motoria di intensità media, come il camminare.

7 benefici del cammino

Camminare regolarmente aiuta a prevenire:

- l'infarto cardiaco
- l'obesità
- l'osteoporosi
- alcuni tumori (colon, mammella)
- la perdita della memoria, dell'attenzione, dell'orientamento spazio-temporale
- la perdita della massa muscolare e le cadute

e a regolarizzare:

- i livelli della pressione arteriosa
- i livelli della glicemia e del colesterolo
- il peso corporeo raggiunto con la dieta
- i livelli dell'ansia e dello stress
- il tono dell'umore (contrastando la depressione).



Cos'è il "Gruppo di Cammino" ?

Per "Gruppo di Cammino" si intende un'attività organizzata in cui un gruppo di persone si ritrova regolarmente, almeno due o tre volte a settimana, per camminare insieme lungo un percorso urbano o extraurbano prestabilito, al fine di promuovere concretamente l'attività fisica e di migliorare così la propria salute.

Il gruppo è guidato da volontari adeguatamente formati dall'ATS Città Metropolitana di Milano che accolgono i nuovi arrivati, li accompagnano e li motivano.

Le finalità

- incrementare l'abitudine al cammino quotidiano
- promuovere uno stile di vita attivo
- aumentare la possibilità di stare in compagnia e di creare nuovi legami di amicizia.

Le caratteristiche del Gruppo di Cammino

Il cammino è una "pratica" facile e adatta a tutti, è gratuita e non richiede particolari abilità né equipaggiamento specifico ma solo vestiti e scarpe comode.

Frequenza, tempi, distanze

È importante calcolare il tempo previsto per il percorso stabilito, considerando che: le camminate dovrebbero avere una durata minima di 30 minuti e la distanza media può essere tra i 2 e 3 chilometri (tenendo conto del passo).

Tabella indicativa delle distanze percorribili in base alla velocità di cammino

VELOCITA' (km/h)	TEMPO		
	10 min	20 min	30 min
BASSA	0.6 km	1.2 km	1.8 km
MEDIA	0.9 km	1.8 km	2.7 km
ALTA	1.1 km	2.2 km	3.3 km

