

# Caminadores

## COSA SONO I GRUPPI DI CAMMINO DELLA ASL DI NUORO?

È un'attività motoria svolta in modo collettivo nel proprio territorio con il supporto di un professionista laureato in scienze motorie. Rappresentano un'importante opportunità di salute e di socializzazione. L'adesione è gratuita.

## A CHI SONO RIVOLTI I GRUPPI DI CAMMINO?

**TUTTI POSSONO PARTECIPARE:** sia giovani che anziani, persone in sovrappeso o affette da patologie croniche. Non richiede particolari abilità né equipaggiamento specifico, solo abbigliamento e scarpe comode.



## QUALI SONO I BENEFICI DEI GRUPPI DI CAMMINO?

Partecipare in maniera costante ai gruppi di cammino permette di migliorare la qualità della vita, fa stare meglio e vivere più a lungo.



## ADERISCI ANCHE TU NEL GRUPPO DEL TUO COMUNE!

*“tue non des esser mai solu  
in caminu”*



REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA



**PER INFORMAZIONI  
RIVOLGITI  
AL TUO COMUNE  
O SCRIVI A:  
[caminadores@aslnuoro.it](mailto:caminadores@aslnuoro.it)**