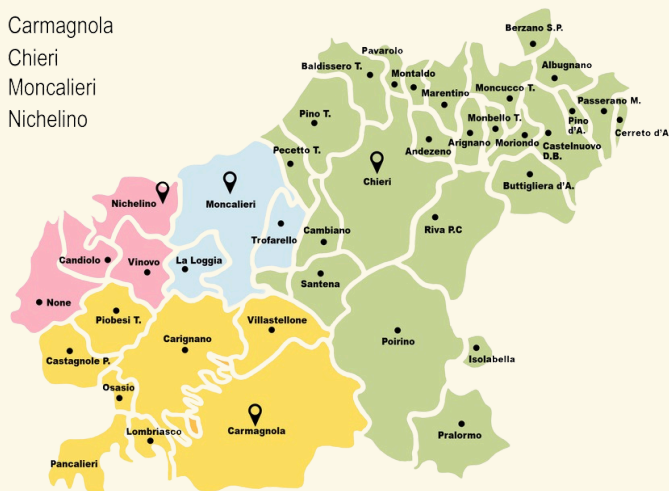


DA SOLI SI VA PIÙ
VELOCI MA INSIEME
SI VA PIÙ LONTANI

La nostra ASL in collaborazione
con i Comuni e il territorio cerca di
promuovere i benefici dell'attività
fisica attraverso i gruppi di
cammino

Distretti

- Carmagnola
- Chieri
- Moncalieri
- Nichelino



Mappa ASL TO5

A CHI È RIVOLTO?

Tutte le persone interessate ad
avviare un gruppo di cammino
nei setting scolastici, di comunità
e aziendali

QUANDO?

Lunedì
28 Settembre 2026

COME ISCRIVERSI?

Inviare una e-mail con la richiesta di
iscrizione a:

Comunitaattive@aslto5.piemonte.it

DOVE?

PARCO CASCINA VIGNA
Via San Francesco di Sales 188,
Carmagnola

CAMMINARE È SALUTE

III EDIZIONE



CORSO FACILITATORI DI GRUPPI DI CAMMINO PER LA COMUNITÀ

Obiettivo del corso



Il corso si pone l'obiettivo
di fornire ai partecipanti
gli strumenti per avviare,
condurre e monitorare un
gruppo di cammino.

Cos'è un gruppo di cammino?

Per Gruppo di cammino si intende: un momento di attività fisica organizzata, in cui un gruppo di persone si ritrova, settimanalmente, con continuità, ad un orario concordato, per camminare per almeno 30 minuti, con velocità proporzionale alle caratteristiche dei partecipanti, lungo un percorso prestabilito, urbano o extraurbano, sotto la guida di un facilitatore appositamente formato.

Programma del corso

08:30-09:00

Saluti istituzionali Presentazione del corso

09:00-09:30

I benefici dell'attività fisica

09:30-10:00

La chiamata di soccorso (sistema di allertamento)

10:00-10:30

Aspetti tecnici della camminata: riscaldamento, camminata e stretching (teoria)



10:30-12:30

Simulazione camminata e ruolo capo camminata in collaborazione con UISP (Pratica all'esterno)



(si suggerisce di indossare abbigliamento comodo e scarpe idonee)