



Campodarsego

Amici del cuore tel. 049/9324340

Camposampiero

Camposampiero cammina
tel. 377/6880698 - 338/4854783

Gruppo ciclistico ospedalieri
tel. 049/9324440 - 049/9822213

Cittadella

Amici del Cuore tel.049/9424557

Nordic Walking Brenta asd
tel. 346/1771650

Curtarolo e Campo San Martino
Auser tel. 340/8719726

Galliera Veneta

Nordic Walking Brenta asd
tel. 346/1771650

Massanzago

Associazione "Il Salice"
tel. 049/5797065

Piazzola sul Brenta

Auser tel. 049/5599458 049/8078719

San Giorgio delle Pertiche

Auser tel. 049/5747723

San Giorgio in Bosco

Amici della Mountain Bike tel.347/9689003

San Pietro in Gù

Ass. G.A.M. tel. 049/5991380

Santa Giustina in Colle

Ass. "Team Bike Noi" tel. 328/8267176

Vigodarzere

Polisportiva Vigodarzere tel. 049/8874499

Camminate con i medici dell'Ambulatorio
"S. Martino" tel. 049/8871980

Villafranca Padovana

Gruppo di Nordic Walking
"Nuovi Sentieri" tel. 340/5414636

Villanova di Camposampiero

Gruppo di Cammino
"Passo dopo passo" tel. 339/2158371

A piedi e in bicicletta nel nostro territorio



**Consulta il sito delle
Associazioni
del tuo Comune**



**guadagnare
salute**

rendere facili le scelte salutari



Una vita in movimento

Nessun rimedio, a parte non fumare, fa bene alla salute quanto l'attività fisica.

L'attività fisica è un "farmaco" miracoloso: aiuta a prevenire le principali malattie, rafforza la memoria, allunga la vita e non ha effetti indesiderati.

Il corpo umano è nato per il movimento. Una regolare attività fisica, anche di intensità moderata, produce effetti positivi sulla salute fisica e psichica della persona.

I Gruppi di Cammino

Camminare insieme per essere in forma!

I Gruppi di Cammino sono gruppi di persone che si ritrovano 2-3 volte alla settimana per camminare lungo percorsi urbani ed extraurbani con la guida di un conduttore addestrato.

Il gruppi di cammino sono un'opportunità per "mettersi in movimento" e "socializzare".

Ai gruppi possono partecipare tutti, sia persone in buona salute sia persone con problemi dovuti a malattie croniche (es. gruppi diabetici, gruppi amici del cuore, ecc).



In compagnia è più bello!

Camminare fa bene al corpo e alla mente

La più semplice delle attività fisiche
regala benefici straordinari!

Quanto camminare?



**30 minuti al giorno
a passo veloce
5 giorni la settimana**

(Organizzazione Mondiale della Sanità)



Andiamo in bicicletta..



La bicicletta aiuta a ...

- tonificare la muscolatura
- aumentare la resistenza allo sforzo
- migliorare la resistenza alle malattie
- combattere il sovrappeso
- far lavorare le articolazioni con maggior agilità
- prevenire le malattie cardio-vascolari
- abbassare il livello di colesterolo
- proteggere da alcuni tumori (colon e seno)