

INCONTRI PER LA SALUTE



27 ottobre
dalle 16 alle 20

28 ottobre
dalle 9 alle 18

Una comunità che cresce.

3^a Edizione 2023

CORSO DI FORMAZIONE (WALKING LEADER)

CONDUTTORI DI GRUPPI DI CAMMINO

27 OTTOBRE
Sala Dell'Affresco
chiosso di San Francesco
Piazza Carducci, 9

28 OTTOBRE
Centro sociale La Stalla
via Carbonara, 41/A
Iscritta all'ANCeSCAO

S. Giovanni in Persiceto



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

Datti una mossa!

Con il patrocinio di



COMUNE DI
SAN GIOVANNI IN PERSICETO

VENERDÌ 27 OTTOBRE 2023

- 16:00 Registrazione presenti, presentazione del corso e dei partecipanti
- 16:45 Il walking leader e il gruppo di cammino
- 18:00 Pausa attiva
- 18:10 Come avviare un gruppo di cammino
- 18:45 I benefici dell'attività fisica e del movimento

SABATO 28 OTTOBRE 2023

- 09:00 Codice della strada
- 09:45 Tutele assicurative e norme legali
- 10:30 Leadership del walking leader
- 11:30 Pausa attiva
- 11:40 Primo soccorso
- 13:00 Pausa Pranzo
- 14:00 Attivazione e risveglio
- 14:30 Esercitazione
- 16:00 Parte pratica con camminata
- 17:30 Consegna attestati e saluti

Sarà messa a disposizione gratuitamente per tutti gli iscritti una carpetta e fogli per gli appunti.
Si consiglia ai partecipanti di indossare scarpe e indumenti comodi.