

ATTIVITA' FISICA E MOVIMENTO: IL RUOLO DEL CONDUTTORE DEL GRUPPO DI CAMMINO

3, 10, 17 Novembre, 1 Dicembre 2026 ore 17:00 - 20:00

Sede: ATS Brescia

Viale Duca degli Abruzzi n.15 - Brescia
Edificio L, Aula 4 della Formazione



CORSO TEORICO-PRATICO

Il corso è rivolto a **persone motivate e interessate a promuovere il Gruppo di Cammino come buona pratica di salute.**

Il corso sarà condotto da chinesiole e personale del Servizio Promozione della Salute di ATS Brescia

IMPORTANTE

Il corso prevede momenti di sperimentazione della camminata salutare: presentarsi con scarpe e abbigliamento idonei.

 **Il corso sarà attivato al raggiungimento di almeno 10 iscritti.**

ISCRIZIONI

Iscrizioni entro il 27 ottobre 2026
tramite link o QR code.



<https://gqr.sh/dPYF>

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia

PROGRAMMA



MARTEDÌ 3 NOVEMBRE ore 17:00 - 20:00

- Fondamenti dell'attività fisica e prevenzione delle malattie croniche
- Quali livelli di attività fisica
- Caratteristiche del Gruppo di Cammino

MARTEDÌ 10 NOVEMBRE ore 17:00 - 20:00

- La camminata salutare: un'attività fisica per tutti
- Sperimentazione della camminata salutare
- Le competenze del conduttore del gruppo di cammino

MARTEDÌ 17 NOVEMBRE ore 17:00 - 20:00

- Strumenti di misurazione dell'intensità dell'attività fisica
- Sperimentazione di una camminata con attenzione all'intensità

MARTEDÌ 1 DICEMBRE ore 17:00 - 20:00

- Strumenti a supporto dell'attività del gruppo di cammino
- Lavoro di gruppo: progettare un Gruppo di cammino



Attestato di partecipazione

per coloro che avranno partecipato a tutti gli incontri.

Sistema Socio Sanitario



**Regione
Lombardia**

ATS Brescia