

# Gruppo di cammino

**“CAMMINARE È LA MIGLIORE MEDICINA PER L’UOMO”**

Ippocrate

**Il Gruppo di cammino è un’attività completamente gratuita promossa dal Comune di Basiano. L’obiettivo del progetto è promuovere la salute e la socializzazione attraverso l’attività motoria su percorsi prestabiliti guidati da un capo-passeggiata.**

## A chi è rivolto?

A chiunque, basta avere voglia di camminare condividendo il percorso con altre persone.

## Quando e come?

Da settembre a luglio, giovedì mattina, dalle ore 9.00. Durante le uscite sarà anche possibile integrare l’attività con esercizi fisici guidati dal capo passeggiata.

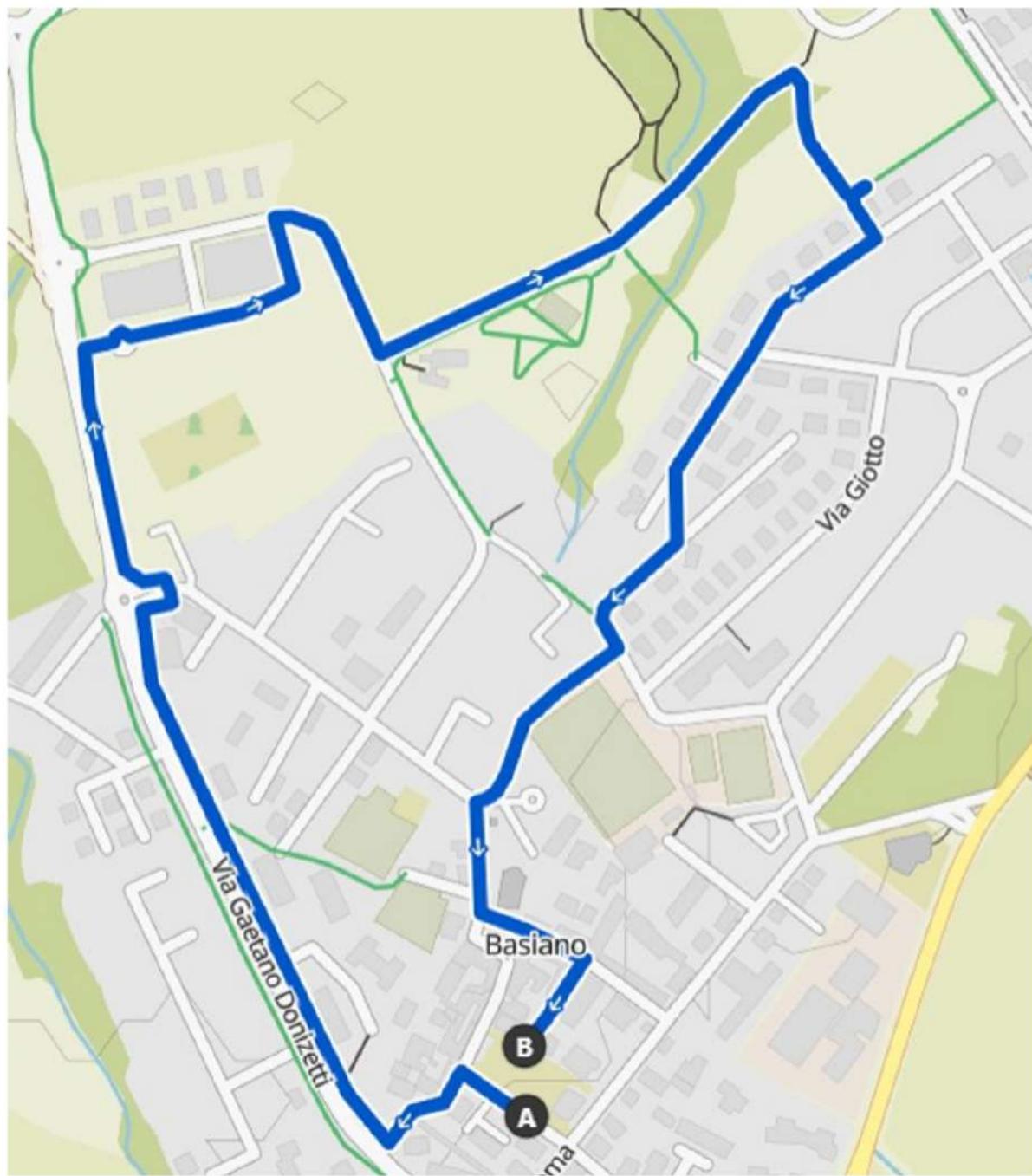
## Perchè?

Perchè camminare fa bene sia al corpo come all’anima, permette di migliorare la propria salute e forma fisica condividendo la bellezza dello stare assieme.

**Per iscriversi compilare il modulo cartaceo disponibile sia sul sito dell’Unione Lombarda dei Comuni di Basiano e Masate sia presso il Comune di Basiano consegnandolo all’ufficio protocollo**

Il percorso ideato per questo progetto ha una lunghezza di circa **2600 metri** ed è percorribile in circa **un'ora** (un'ora e mezza se con esercizi mirati).

Il punto di ritrovo, di partenza e di arrivo sarà **il parco di via Garibaldi**. Il percorso toccherà le seguenti vie: via Donizetti, via Galileo, via Marconi, parco del Gura, via Leonardo Da Vinci, Piazza Papa Giovanni Paolo II, via Dante Alighieri, Piazza San Gregorio, via Nardi, vicolo Brianza, per poi concludersi al parco di via Garibaldi.



Per maggiori informazioni **contattare l'Ufficio Servizi Sociali** tramite email: [servizisociali@unione.basianomasate.mi.it](mailto:servizisociali@unione.basianomasate.mi.it) o chiamando il seguente numero: [02 950045215](tel:02950045215)