



# CORSO PER FACILITATORI e PARTECIPANTI A GRUPPI DI CAMMINO

ALBA BIBLIOTECA CIVICA  
CORTILE DELLA MADDALENA - SALA RIOLFO

BENESSERE

in CAMMINO

21 APRILE

- 14.00 - 14.30 Accoglienza partecipanti
- 14.30 - 15.00 Presentazione obiettivi del corso e il Piano della Prevenzione
- 15.00 - 15.45 I benefici dell'attività di cammino
- 15.45 - 16.30 Biblioteche che promuovono Salute
- 16.30 - 17.15 Organizzare un Gruppo di Cammino
- 17.15 - 17.30 Conclusioni prima giornata

28 APRILE

- 14.00 - 14.30 Attività fisica e Gravidanza
- 14.30 - 15.15 Nozioni di Primo Soccorso
- 15.15 - 15.45 Camminata: evidenze scientifiche e suggerimenti pratici
- 15.45 - 16.15 Tecnica, postura e respirazione della camminata: dalla teoria alla pratica
- 16.15 - 17.15 Prova pratica
- 17.15 - 17.30 Conclusioni e prosecuzione dell'attività

21 & 28 APRILE  
ORE 14.00 - 17.30

ALBA  
BIBLIOTECA CIVICA G. FERRERO  
Sala Riolfo

Attestato di partecipazione per chi frequenta il corso completo

## Formatori

- ✓ Professionisti dell'ASL CN2
- ✓ Docenti SUISM, Università di Torino
- ✓ Esperti della Biblioteca Civica G. Ferrero

## Contenuti del corso

- ✓ Benefici della corretta camminata
- ✓ Tecnica, postura e respirazione (con prova pratica)
- ✓ Elementi di Primo Soccorso
- ✓ Focus su cammino in gravidanza

## Perché iscriversi

- ✓ perché camminare migliora la salute
- ✓ per trovare nuove opportunità per praticare l'attività fisica
- ✓ perché camminare in gruppo è ancora più efficace
- ✓ per ampliare le proprie relazioni sociali

PARTECIPAZIONE GRATUITA  
POSTI LIMITATI

Per adesioni e informazioni inquadra il QR



Attestato di partecipazione per chi frequenta il corso completo

☎ 0173 316621  
epidemiologia@aslcn2.it