

Imola Cammina



Promozione
dell'attività motoria
nelle persone anziane



NUOVO
CIRCONDARIO
IMOLESE

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

Il CSI (comitato di Imola), il nuovo Circondario Imolese e
l'Azienda U.S.L. di Imola
Vi invitano alla

INAUGURAZIONE PERCORSO IMOLA CAMMINA



**Centro Sociale Zolino
via Tinti, 1**

alla presenza di Autorità Comunali e di S.E. il Vescovo di Imola

**Domenica 22 Maggio 2011
alle ore 9,30**

Questo percorso è nato per rendere più facile l'**attività motoria** soprattutto alle persone anziane e **migliorarne l'autonomia** nelle attività quotidiane. Si vuole quindi promuovere la pratica regolare dell'attività motoria per averne un doppio beneficio: **fisico**, col contrasto alle malattie come mal di schiena, ipertensione, diabete, osteoporosi, stress e malattie cardiovascolari e **psicologico** con l'aggregazione e socialità delle persone.



Piano Salute e Benessere
Sociale Circondario Imolese



Con il patrocinio del
Comune di Imola

**FORUM
TERMINALI**
"associazione culturale"
FORUM ZOLINO

area
blu



CORSO GRATUITO DI WALKING (CAMMINATA)

In contemporanea all'inaugurazione partirà un **corso gratuito di Walking (Camminata)** con lo scopo di far acquisire le competenze e le motivazioni necessarie ad una pratica di cammino corretta, efficace ed autonoma. È prevista la presenza di **docenti di Scienze Motorie**, specificamente preparati, che condurranno il gruppo. In un primo momento si creeranno i gruppi. In questa prima fase dovranno anche essere individuate le persone che potranno successivamente essere formate per ricoprire il ruolo di "Walking Leader" per favorire il successivo **passaggio ad una autogestione** delle iniziative con la supervisione periodica di un esperto.



CORSO WALKING

Per informazioni e iscrizioni:

CSI Imola

via Emilia, 69

Tel. 0542/30335

csi.imola@alice.it

nei seguenti giorni ed orari:

mercoledì e sabato mattina
dalle 10,00 alle 12,00

martedì, giovedì e venerdì pomeriggio
dalle 17,00 alle 19,00



	Giorno	Orario	Luogo
	Domenica 22 Maggio	inaugurazione ore 9,30	
	Giovedì 26 Maggio	17,30 - 19,00	Via Villa-punto Info
	Lunedì 30 Maggio	17,30 - 19,00	Via Villa-punto Info
	Mercoledì 1 Giugno	17,30 - 19,00	Via Villa-punto Info
	Lunedì 6 Giugno	17,30 - 19,00	Via Villa-punto Info
	Giovedì 9 Giugno	17,30 - 19,00	Via Villa-punto Info
	Lunedì 13 Giugno	17,30 - 19,00	Via Villa-punto Info
	Giovedì 16 Giugno	17,30 - 19,00	Via Villa-punto Info

p.s. Per la ginnastica dolce è consigliabile munirsi di un "tappetino personale"

IMPARARE LA TECNICA DEL NORDIC WALKING

Il **Nordic Walking** è uno sport divertente, rilassante, tonificante ed economico. Consiste nel camminare e fare esercizi con i bastoncini appositamente sviluppati. Offre un modo semplice, naturale ma molto efficace per **migliorare la propria condizione fisica** indipendentemente dall'età, dal sesso e dalla preparazione fisica. Permette un allenamento a **diversi livelli**, dalla camminata tranquilla ad un allenamento intenso specifico per una preparazione atletica. Consente un **consumo calorico del 45% in più rispetto ad una semplice camminata**. Tutti possono partecipare alle camminate Nordic Walking, ciascuno rispettando il proprio ritmo e la propria preparazione fisica. Un **istruttore di Nordic Walking dell'A.N.I.** sarà a vostra disposizione per un **corso gratuito** e vi accompagnerà in questo percorso di scoperta di un'attività fisica che vi appassionerà!



	Giorno	Orario	Luogo
	Lunedì 23 Maggio	9,00-10,30	Via Villa-punto Info
	Martedì 24 Maggio	18,00-19,30	Via Villa-punto Info
	Venerdì 27 Maggio	18,00-19,30	Via Villa-punto Info
	Martedì 7 Giugno	18,00-19,30	Via Villa-punto Info
	Venerdì 10 Giugno	18,00-19,30	Via Villa-punto Info
	Martedì 14 Giugno	18,00-19,30	Via Villa-punto Info
	Giovedì 16 Giugno	18,00-19,30	Via Villa-punto Info
	Martedì 21 Giugno	18,00-19,30	Via Villa-punto Info

PASSEGGIATA ALLE ACQUE MINERALI

Per informazioni e iscrizioni - Tel. 0542/604907

AUSL Imola Ospedale Vecchio - Dipartimento Sanità Pubblica

martedì 17, 24, 31 maggio
dalle 9,30 alle 11,00

venerdì 20, 27 maggio, 3 giugno
dalle 15,00 alle 16,30

CORSO AUSER al C.S. Ponte Santo

ATTIVITA' MOTORIA PER LA TERZA ETÀ'

Per informazioni e iscrizioni CSI Imola - 0542/30335

Per prevenire le malattie correlate alla sedentarietà e migliorare lo stile di vita