

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



CORSO TEORICO-PRATICO **GRATUITO**

Rivolto a persone motivate e interessate a promuovere il cammino come buona pratica di salute.

Il corso è tenuto da Chinesiologhe e personale del Servizio Promozione della Salute di AST Brescia.



Sede

**Casa di Comunità
ASST Franciacorta
Aula di Formazione n.2**
P.zza Martiri della Libertà, 20
Chiari

⚠ **Nota importante**

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

📄 **Iscrizioni entro il 28 maggio 2026**

<https://forms.office.com/e/fxVsmN5WYs>



🎓 **Attestato di partecipazione**
per coloro che avranno partecipato a
tutti gli incontri.

PROGRAMMA:

MERCOLEDÌ 3 GIUGNO
ore 14 -18

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

MERCOLEDÌ 10 GIUGNO
ore 14 -18

- Strumenti di misurazione dell'intensità dell'attività fisica
- Camminata salutare e condivisione dell'esperienza

MERCOLEDÌ 17 GIUGNO
ore 14 -18

- Competenze del conduttore e sperimentazione pratica
- Strutturazione del Gruppo di Cammino

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia
ASST Franciacorta