



Vuoi camminare in gruppo? Ti invitiamo a conoscere

“Passo dopo passo”

Gruppo di cammino per donne in gravidanza e neogenitori

DOVE: presso il **Parco di via Dragoni**- ingresso via Pratella

OTTOBRE 2026:

- 2/10 ore 10 - 11 *
- 9/10 ore 10 - 11
- 16/10 ore 10 - 11 *
- 23/10 ore 16 - 17
- 30/10 ore 16 - 17

NOVEMBRE 2026:

- 6/11 ore 10 - 11 *
- 13/11 ore 10 - 11
- 20/11 ore 10 - 11 *
- 27/11 ore 16 - 17

DICEMBRE 2026:

- 4/12 ore 10 - 11 *
- 11/12 ore 10 - 11
- 18/12 ore 10 - 11 *

***con la presenza di un conduttore del Dipartimento di Sanità Pubblica (AUSL)/ Centro per le Famiglie.**

Mentre invece le date senza asterisco sono in autonomia

Se sei in gravidanza, prima di partecipare alle camminate parlane con il tuo medico per escludere controindicazioni.

Si raccomanda un **abbigliamento comodo** adatto al cammino, uno zainetto con borraccia, un **telo** o **coperta** e in caso di **maltempo** un **giubbotto per la pioggia**.

Cos'è un gruppo di cammino? Nei gruppi di cammino le persone si ritrovano spontaneamente a cadenza regolare, in un luogo e orario definito, per camminare insieme accompagnati da un “walking leader” ovvero un volontario che conduce il gruppo e svolge la funzione di trascinatore e motivatore di tutti i partecipanti.

PER INFORMAZIONI

Contattare il numero: 3311371209 - promosalute.fo@auslromagna.it

