



Città di
San Daniele del Friuli



Associazione
18 MAGGIO 1370

L'Amministrazione comunale di San Daniele del Friuli aderisce all'iniziativa

PASSEGGIAMO INSIEME

Promossa dal Dipartimento di Emergenza S.O.S. Cardiologia -ASS4

collaborando nell'organizzazione degli eventi sul territorio con la finalità di avviare

l'intera popolazione allo *STILE DI VITA ATTIVO.*

**Gli incontri avranno una durata di circa un'ora a partire dalle 18.00
e si svolgeranno nel modo seguente:**

- *Introduzione durante la quale il Medico affronterà temi quali, lo stile di vita attivo, il corretto approccio all'attività fisica, la prevenzione cardiovascolare, la corretta alimentazione;*
- *Passeggiata di 2,5-3 Km ad andatura moderata (self selected walking speed) su percorso accessibile alla quasi totalità della popolazione;*
- *Somministrazione di esercizi di flessibilità e mobilità articolare.*

Se ritieni la proposta interessante, coinvolgi amici e parenti, noi ti aspettiamo:

- **11 settembre davanti bar Zebretta in via Rodeano**
- **19 settembre davanti Osteria del Borgo a Soprapaludo**
- **26 settembre davanti alla Chiesa di Villanova**
- **28 settembre in Piazza a S. Daniele sotto la Loggia**

La partecipazione è gratuita

L'iniziativa proseguirà nel tempo, proponendo nuovi percorsi, così da conoscere meglio la tua città e approfondire anche aspetti culturali e di interesse ambientale

Non sono previsti punti di ristoro e assistenza sanitaria, i minori devono essere accompagnati da un adulto che se ne assuma la responsabilità, eventuali cani al guinzaglio, in ogni caso va rispettato il codice della strada e le norme di Polizia municipale.