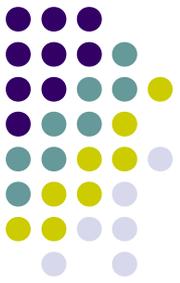


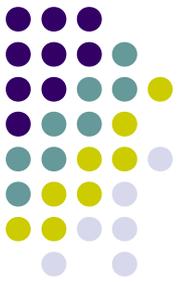
Programma per la diffusione di gruppi di cammino



**5° corso per la formazione di
accompagnatori**

Walking Leader

Cosa sono i gruppi di cammino?



frequenza settimanale: possibilmente 2-3 volte (nella fase di rodaggio anche solo 1 o 2, poi gradualmente si può introdurre una seduta in più)

durata: circa un'ora (di vera attività)

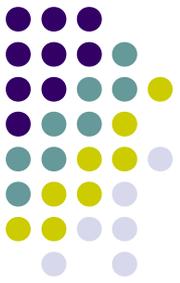
luoghi e percorsi: dal centro abitato verso aree verdi

orari: prevalentemente al mattino (per gli anziani e le persone con disponibilità di tempo) e gruppi serali (e nel fine settimana) per chi lavora

stagioni: orari modificati in base al clima



Struttura della sessione



5 minuti esercizi di stretching iniziali

10 minuti di cammino a passo lento (fase del riscaldamento)

almeno **30** minuti a passo veloce secondo le differenti capacità individuali

10 minuti di cammino a passo lento (fase di defaticamento)

5 minuti esercizi finali

