



# Gruppo di Cammino di Vialfrè



il Gruppo di Cammino di Vialfrè nasce su iniziativa della Proloco di Vialfrè, con il patrocinio del Comune di Vialfrè e dell'Accordo Morena Ovest; l'attività si inquadra nell'omonimo programma della ASLTO4, Dipartimento di promozione della salute.

Il progetto parte dal presupposto, confermato da moltissime evidenze scientifiche, che la sedentarietà è un fattore di rischio significativo per diverse malattie croniche e che camminare, se fatto con regolarità e in modo corretto, è uno dei modi migliori, più semplici e più economici per combatterla.

I volontari Walking Leader si mettono a disposizione della comunità per portare a camminare chi da solo non lo farebbe.

Ci ritroveremo al

**sabato mattina alle 9:30**

sul piazzale del ristorante

per una camminata di un'ora su una  
distanza variabile

**fra i 2,5 e i 5 chilometri,**

in funzione delle capacità dei  
partecipanti.

**Abbigliamento e calzature devono  
essere adatti a camminare su  
sterrato, anche nel bosco.**

Consigliato abbigliamento "a  
cipolla" e zainetto con riserva  
d'acqua. **I cani sono ammessi**

**Per info e iscrizioni**

scrivi una mail a

**[cammino.vialfre@gmail.com](mailto:cammino.vialfre@gmail.com)**

**La partecipazione alle  
attività del Gruppo di  
Cammino è gratuita**



**A.S.L. TO4**

Azienda Sanitaria Locale  
di Ciriè, Chivasso e Ivrea

**Morena Ovest**  
In movimento per natura

