

ROBBIATE

Ritrovo: c/o Piazza della Repubblica

Lunedì dalle 14.00 alle 15.30

Giovedì dalle 14.00 alle 15.30

ROGENO

Ritrovo: c/o area mercatoria

Lunedì dalle 15.00 alle 16.00

Mercoledì dalle 10.00 alle 11.00

SIRONE

Ritrovo : c/o Casa Corbetta

Martedì dalle 14.30 alle 15.30

Venerdì dalle 14.30 alle 15.30

SIRTORI

Ritrovo: c/o parcheggio cimitero

Martedì dalle 9.30 alle 11.30

Venerdì dalle 9.30 alle 11.30

Ritrovo: c/o piazzale della Chiesa

Martedì dalle 19.45 alle 21.30

Venerdì dalle 19.45 alle 21.30

SUELLO

Ritrovo: c/o parco giochi via don Casati

Martedì dalle 14.30 alle 15.30

Giovedì dalle 14.30 alle 15.30

SUELLO

Ritrovo: c/o parco giochi via don Casati

Lunedì dalle 20.00 alle 21.00

Giovedì dalle 20.00 alle 21.00

VALMADRERA

Ritrovo: c/o Villa Ciceri, P.za Mons. Citterio

Lunedì dalle 9.15 alle 10.15

Mercoledì dalle 9.15 alle 10.15

Venerdì dalle 9.15 alle 10.15

VERDERIO

Ritrovo: c/o Parco Lavatoio

Lunedì dalle 14.30 alle 15.30

Giovedì dalle 14.30 alle 15.30

VIGANO'

Ritrovo: c/o Parco Gelso

Martedì dalle 9.15 alle 10.15

dalle 14.30 alle 15.30

Venerdì dalle 9.15 alle 10.15

dalle 14.30 alle 15.30



GRUPPI DI CAMMINO

**Dipartimento di Prevenzione Medica
Medicina Preventiva di Comunità
Medicina dello Sport e Lotta al Doping**

QUALI SONO I VANTAGGI

Il cammino è una “ pratica “ a disposizione di tutti, non richiede particolari abilità nè un equipaggiamento specifico . Si può camminare in tutte le zone della propria città, preferibilmente in quelle verdi.

Camminare con altre persone oltre a migliorare la salute stimola la socializzazione e favorisce l'autostima portando benefici a livello psicofisico.

Camminare regolarmente contribuisce fortemente a migliorare o a prevenire le seguenti patologie:

- Malattie cardiovascolari
- Diabete
- Ipertensione
- Cadute e fratture femore
- Tumori del colon e altri tumori maligni

COSA SONO I GRUPPI DI CAMMINO

Sono gruppi di persone che si ritrovano regolarmente in un luogo definito per camminare insieme, al fine di promuovere concretamente l'attività fisica e migliorare la salute. I gruppi sono guidati da un “leader” che accoglie i nuovi arrivati, li conduce e li motiva.

PER UNA CORRETTA CAMMINATA

- Abbigliamento comodo e adatto alla stagione;
- Scarpe adeguate (tipo tennis);
- Bottiglietta di acqua;
- Marsupio o zainetto (evitare borse e tracolle).

PER ULTERIORI INFORMAZIONI

www.asl.lecco.it

PER INFORMAZIONI RIVOLGERSI A:

Inf. Angela Gandolfi - ASV Raffaella Salaroli

Corso Carlo Alberto, 120 - 23900 Lecco

Tel.: 0341/482727 - 482726

Fax: 0341/482771

Aggiornato 06/08/2015

AIRUNO

Ritrovo: c/o Piazza Donatori del Sangue

Lunedì dalle 14.30 alle 15.30

Venerdì dalle 14.30 alle 15.30

ANNONE BRIANZA

Ritrovo: c/o Parcheggio S. Giorgio

Mercoledì dalle 14.30 alle 15.30

Venerdì dalle 14.30 alle 15.30

ANNONE BRIANZA

Ritrovo: c/o Parcheggio S. Giorgio

Lunedì dalle 20.00 alle 21.00

Giovedì dalle 20.00 alle 21.00

BARZAGO

Ritrovo: c/o Centro sportivo comunale

Martedì dalle 14.30 alle 15.30

Venerdì dalle 9.00 alle 10.00

BARZAGO

Ritrovo: c/o Centro sportivo comunale

Mercoledì dalle 20.00 alle 21.00

BARZANO'

Ritrovo: c/o Piazza Mercato

Martedì dalle 9.00 alle 10.30

Venerdì dalle 9.00 alle 10.30

BELLANO

Ritrovo: c/o Piazza T. Grossi

Lunedì dalle 20.00 alle 21.00

Mercoledì dalle 20.00 alle 21.00

BOSISIO PARINI

Ritrovo: c/o il parcheggio di Pre-Campel (zona mercato)

Martedì dalle 14.30 alle 15.30

Giovedì dalle 14.30 alle 15.30

BOSISIO PARINI

Ritrovo: c/o il parcheggio di Pre-Campel (zona mercato)

Lunedì dalle 18.30 alle 19.30

Venerdì dalle 18.30 alle 19.30

CALCO

Ritrovo: c/o il parco davanti alle scuole

Giovedì dalle 14.30 alle 15.30

CALOLZIOCORTE

Ritrovo: Santuario S. Maria del Lavello

Lunedì dalle 14.30 alle 15.30

Mercoledì dalle 14.30 alle 15.30

Venerdì dalle 14.30 alle 15.30

CARENNO

Ritrovo: c/o Piazza Carale

Lunedì dalle 20.30 alle 21.30

Martedì dalle 10.00 alle 11.00

Venerdì dalle 10.00 alle 11.00

dalle 20.30 alle 21.30

CASATENOVO

Ritrovo: c/o Villa Farina

Martedì dalle 10.00 alle 11.00

Giovedì dalle 15.00 alle 16.00

CASSAGO BRIANZA

Ritrovo: c/o Chiesa di Oriano

Martedì dalle 9.00 alle 10.00

Venerdì dalle 9.00 alle 10.00

CASSAGO BRIANZA

Ritrovo: c/o Piazza Trento e Trieste

Martedì dalle 15.15 alle 16.15

CASTELLO BRIANZA

Ritrovo: c/o il piazzale della Chiesa

Martedì dalle ore 20.00 alle ore 21.30

Venerdì dalle ore 20.00 alle ore 21.30

CERNUSCO LOMBARDONE

Ritrovo: c/o la palestra Comunale

Giovedì dalle 9.30 alle 10.30

CIVATE

Ritrovo: c/o Palatozio

Martedì dalle 14.30 alle 15.30

Venerdì dalle ore 14.30 alle 15.30

COLLE BRIANZA

Ritrovo: c/o Piazzale Volontari del sangue - Nava

Mercoledì dalle 14.00 alle 15.30

COLICO

Ritrovo: località Lido

Martedì dalle 14.30 alle 15.30

Giovedì dalle ore 14.30 alle 15.30

DERVIO

Ritrovo: c/o località "La sosta"

Lunedì dalle 20.00 alle 21.00

Mercoledì dalle 20.00 alle 21.00

DOLZAGO

Ritrovo: c/o il Municipio

Martedì dalle 9.00 alle 10.00

Giovedì dalle 14.30 alle 15.30

ELLO

Ritrovo: davanti al Municipio

Lunedì dalle 14.00 alle 15.00

Mercoledì dalle 14.00 alle 15.00

GALBIATE

Ritrovo: c/o piazza Sen. Golfari

Martedì dalle 14.30 alle 15.30

Venerdì dalle 14.30 alle 15.30

GARBAGNATE MONASTERO

Ritrovo: davanti al Municipio

Lunedì dalle 14.30 alle 15.30

Giovedì dalle 14.30 alle 15.30

IMBERSAGO

Ritrovo: c/o Piazza Garibaldi

Giovedì dalle 14.30 alle 16.30

INTROBIO

Ritrovo: piazzale dei carabinieri

Martedì dalle 14.30 alle 15.30

Venerdì dalle 14.30 alle 15.30

LA VALLETTA BRIANZA - S. MARIA HOE'

Ritrovo: c/o via Pascoli Parcheggio

Riva Magazin a Perego.

Lunedì dalle 9.30 alle 10.30

Ritrovo: c/o stadio Idealità in via statale

Mercoledì dalle 14.30 alle 15.30

Ritrovo: c/o piazza della Chiesa Rovagnate

Venerdì dalle 9.30 alle 10.30

LECCO

Ritrovo: località Bione

Lunedì dalle 9.30 alle 10.30

Mercoledì dalle 9.30 alle 10.30

Venerdì dalle 9.30 alle 10.30

LECCO

Ritrovo: c/o cimitero di Castello ingresso A

Lunedì dalle 14.30 alle 15.30

Ritrovo: monumento AVIS via donatori del sangue

Mercoledì dalle 14.30 alle 15.30

Ritrovo: Via dell'Isola

Venerdì dalle 14.30 alle 15.30

LECCO

Ritrovo: c/o fontanella dietro sede Vigili del fuoco

Lunedì dalle 18.00 alle 19.00

Mercoledì dalle 18.00 alle 19.00

Venerdì dalle 18.00 alle 19.00

LIERNA

Ritrovo: c/o la biblioteca civica

Lunedì dalle 20.30 alle 21.30

Mercoledì dalle 20.30 alle 21.30

LOMAGNA

Ritrovo: c/o Il Parco Verde

Lunedì dalle 8.30 alle 10.00

Giovedì dalle 8.30 alle 10.00

MANDELLO DEL LARIO

Ritrovo: c/o Centro Diurno Anziani

Mercoledì dalle 14.30 alle 15.30

MERATE

Ritrovo: c/o Municipio

Lunedì dalle 9.30 alle 10.30

Giovedì dalle 9.30 alle 10.30

MISSAGLIA

Ritrovo: c/o la baita degli alpini

Lunedì dalle 9.30 alle 10.30

Giovedì dalle 9.30 alle 10.30

MOGGIO

Ritrovo c/o casetta protezione civile

Martedì dalle 14.00 alle 15.00

Giovedì dalle 14.00 alle 15.00

MOLTENO

Ritrovo: c/o Parco di Villa Rosa

Martedì dalle 15.00 alle 16.00

Venerdì dalle 15.00 alle 16.00

MONTICELLO DI BRIANZA

Ritrovo: c/o Parco davanti al cimitero

Martedì dalle 14.30 alle 15.30

Venerdì dalle 9.30 alle 10.30

NIBIONNO

Ritrovo: c/o ponte in legno campo di calcio loc. Molino Nuovo

Martedì dalle 14.00 alle 15.30

OGGIONO

Ritrovo: c/o oratorio S. Filippo Neri

Lunedì dalle 14.30 alle 15.30

Venerdì dalle 14.30 alle 15.30

OLGIATE MOLGORA

Ritrovo: Piazzale Stazione

martedì dalle 14.30 alle 15.30

Ritrovo: c/o Presidio ASL

giovedì dalle 14.30 alle 15.30

OLGINATE

Ritrovo: c/o zona Balugani

Martedì dalle 9.00 alle 10.00

Venerdì dalle 9.00 alle 10.00

PADERNO D'ADDA

Ritrovo: c/o Cascina Maria

Lunedì dalle 14.30 alle 15.30

Giovedì dalle 14.30 alle 15.30

PESCATO

Ritrovo c/o parco La fornace

Lunedì dalle 8.30 alle 9.30

Mercoledì dalle 8.30 alle 9.30

Venerdì dalle 8.30 alle 9.30

PRIMALUNA

Ritrovo: c/o farmacia Piazza V Alpini

Lunedì dalle 15.00 alle 16.00

Giovedì dalle 15.00 alle 16.00