



ERBA - Prosegue l'attività dei " Gruppi di Cammino" al Parco Mainoni di Erba. Dal primo di ottobre sono cambiati gli orari: i corsi si tengono il lunedì, mercoledì e venerdì, dalle 14.30 alle 15.30.





“I Gruppi di Cammino si fermano solo ad agosto – ha spiegato **Flavia Massera, accompagnatrice** – come numero di partecipanti andiamo da 10 a 30 al massimo. Non c’è un età stabilita, tutti possono partecipare. Il ritrovo è all’interno del Parco Majnoni, vicino all’ingresso principale. La partecipazione é libera e gratuita, previa adesione da sottoscrivere direttamente al punto d’incontro”.



I walking leaders (o accompagnatori) sono sempre presenti. Prima di iniziare l'attività si compilano le presenze di tutti e queste a fine mese vengono consegnate ai servizi sociali del Comune di Erba.

Il programma prevede un riscaldamento iniziale di 10 minuti quindi seguono 40 minuti di cammino: "Si cammina secondo le proprie possibilità e si termina con esercizi di rilassamento e allungamento per gli ultimi 10 minuti".



“L’obiettivo non è solo quello di incentivare l’attività fisica delle persone di una certa età - ha concluso Massera - ma anche di ridurre il rischio di alcune patologie, come malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione, disturbi muscolo-scheletrici e di creare un’occasione di socialità, conoscenza e condivisione”.