

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.zza 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 né 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

PESCARA

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