



Città di Erba

GRUPPI DI CAMMINO

Erba, 30 agosto 2021: Il Comune di Erba informa i cittadini che a partire da mercoledì 1° settembre riprenderà l'attività dei Gruppi di Cammino, attività con partecipazione aperta a tutti.

Coordinati dai Walking Leaders, volontari che fungeranno da referenti, i gruppi sono programmati per realizzare tre uscite settimanali, il lunedì, il mercoledì e il venerdì. L'orario per le uscite settembrine è dalle 17.30 alle 18.30, al fine di evitare le ore più calde. Con il cambio di stagione verrà modificato anche l'orario delle camminate.

Il ritrovo per i gruppi è fissato all'ingresso del Parco Majnoni dove i Walking Leaders, che indosseranno magliette personalizzate per essere facilmente identificati, attenderanno i partecipanti. Dopo il riscaldamento iniziale eseguito con esercizi indicati da ATS, inizierà l'attività di camminata vera e propria seguendo percorsi vari; in conclusione verranno eseguiti esercizi di defaticamento, sempre consigliati da ATS, che indica i Gruppi di Cammino come una buona attività per la tutela della salute.

La partecipazione è gratuita, e sarà sufficiente registrarsi ai gruppi compilando un modulo di adesione reperibile presso gli uffici comunali dei Servizi Sociali il mercoledì dalle 9.30 alle 15.00, senza appuntamento. Sarà possibile iscriversi in qualsiasi momento dell'anno e gli iscritti riceveranno una maglietta di riconoscimento in omaggio.

Nel rispetto della normativa anti Covid-19, sarà necessario rispettare il distanziamento e l'uso delle mascherine, e naturalmente sarà necessario adeguarsi ai vari aggiornamenti della normativa, come da direttive governative.