

Corso per Conduttori Gruppi di Cammino

Si rivolge a persone che, a titolo volontario, vorranno sperimentare il cammino in gruppo e si renderanno disponibili ad attivare nuovi Gruppi di Cammino sul territorio di competenza di ASL BI.

Il corso è **gratuito** e si svolgerà in **2 incontri** per un totale di 8 ore.

23 settembre 2025 - dalle 9.30 alle 13.30
Salussola - Salone Polivalente, via Elvo 58

Parte teorica: 3 ore

- L'importanza del movimento come corretto stile di vita
- Indicazioni sull'attività fisica
- La camminata ed i suoi benefici
- Brevi regole sul codice della strada
- La tecnica del cammino + esercizi pre e post

Parte pratica di cammino: 1 ora



2 ottobre 2025 - dalle 14.00 alle 18.00
Sandigliano - Salone Polivalente, via E. Maroino 14

Parte teorica: 3 ore

- Caratteristiche di un Gruppo di Cammino (GDC)
- Caratteristiche del conduttore di un GDC e ruolo
- Intervento del veterinario: come gestire eventuali incontri con animali selvatici
- Indicazione di percorsi sul territorio biellese
- Testimonianza di un Capo Camminata

Parte pratica di cammino: 1 ora

Compilazione del questionario di gradimento

Consegna dell'attestato di partecipazione



Richiesti abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica

Relatori: *Milena Vettorello*, Medico ASL BI e referente per la promozione della salute;
Patrizia Mo, Medico Veterinario ASL BI; *Giuseppe Graziola*, Medico dello Sport;
Liliano Cappa e *Massimo Rizzo*, Conduttori Gruppo di Cammino;
Elisa Pollero, insegnante in cammino e Sindaco di Gifflegna.

Per partecipare al corso è richiesta l'iscrizione **entro giovedì 18 settembre**

inquadrando il QR Code o

inviando un'email all'indirizzo: promozione.salute@aslbi.piemonte.it

