



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA

FVG in Movimento

10mila PASSI di salute

muoviti anche tu!

LE PASSEGGIATE DELLA SALUTE

I Comuni aderenti al progetto regionale "FVG in Movimento 10 mila passi di salute" sostenuto dalla Regione Friuli Venezia Giulia- Direzione centrale Salute - realizzato da Federsanità ANCI FVG con il coordinamento della Direzione centrale della Salute e la collaborazione di PromoTurismo FVG, organizzano un ciclo di passeggiate curate da laureati in Scienze motorie, guide turistiche e personale sanitario, per promuovere Salute e Benessere, tramite il movimento, anche in compagnia.

La sedentarietà è uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiache e il diabete e tante altre, per prevenirle e combatterle è necessario praticare l'attività fisica.

Il movimento promuove il benessere psicofisico, le relazioni sociali, protegge dallo stress, migliora il sonno, rinforza muscoli e ossa, riducendo il rischio di cadute.

Passeggiata guidata sul percorso "Ator par Spilimberc e par lis muculis"

Venerdì 20 settembre, ore 17.15

Ritrovo, in via dell' Ancona adiacente a Piazza Duomo, davanti al cartellone

"FVG IN MOVIMENTO.10mila passi di Salute"

L'iniziativa è realizzata con il coordinamento di Federsanità ANCI FVG, in collaborazione con il Comune di Spilimbergo, il Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda Sanitaria Friuli Occidentale, A.S.D. "Sport&Fun", Associazioni locali e Gruppi di cammino. Il Gruppo sarà guidato da un laureato in Scienze Motorie che curerà anche la pratica di alcuni esercizi di attività fisica insieme a utili indicazioni per Conduttori di "Gruppi di Cammino" / Walking leader, a cura del prof. Stefano Lazzer, coordinatore del Corso di Laurea magistrale in Scienze Motorie, Dipartimento Area Medica dell'Università degli Studi di Udine.

L' ISCRIZIONE è gratuita e necessaria, entro il 18 settembre, tramite mail a: ambiente@comune.spilimbergo.pn.it

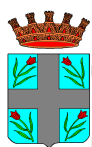
Per ulteriori informazioni:

<https://federsanita.anci.fvg.it/progetti>

<https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute>

<https://www.comune.spilimbergo.pn.it/>

In caso di mal tempo la manifestazione sarà rinviata a data da destinarsi.



Città di Spilimbergo



www.sportefun.org

Seguici su: Internet: www.regione.fvg.it; Facebook: [regionefvg.it](https://www.facebook.com/regionefvg); Instagram: [@regionefvg](https://www.instagram.com/regionefvg); X: [@regionefvg](https://www.x.com/regionefvg)

#FVGinMOVIMENTO