



Corso di formazione gratuito per diventare conduttori di gruppi di cammino per la salute

Walking Leader di primo livello

Sabato 14 dicembre ore 09:30 - 13:00

DOVE:

Sala del Consiglio

Piazza Bernardi 1 - Castel Bolognese

PER INFO E ISCRIZIONI:

Per l'iscrizione scrivi all'indirizzo email: promosalute.ra@auslromagna.it
oppure chiama il numero: 3346705941 (lun-ven ore 09:00/12:00 - 14:00/16:00)



PROGRAMMA:

- 09:30-09:45** ACCOGLIENZA E PRESENTAZIONI
- 09:45 - 10:15** L'IMPORTANZA DEI CORRETTI STILI DI VITA E BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA
- 10:15 - 10:45** RUOLO DEL WALKING LEADER E AVVIO DEL GRUPPO DI CAMMINO
- 10:45 - 11:15** LEADERSHIP E GESTIONE DELLE DINAMICHE DI GRUPPO
- 11:15 - 11:30** PAUSA ATTIVA E PAUSA CAFFÈ
- 11:30 - 11:45** CODICE DELLA STRADA CON LA POLIZIA LOCALE
- 11:45 - 12:45** PARTE PRATICA
- 12:45 - 13:00** CONCLUSIONI E CONSEGNA ATTESTATI

L'evento è **gratuito** e **aperto a tutta la cittadinanza**, previa disponibilità di posti.
Si consiglia di avere un **abbigliamento comodo** adatto al cammino, di portare dell'**acqua**
e **in caso di maltempo** lieve o tempo incerto, un **giubbotto per la pioggia**