

# PROGRAMMA DEL CORSO



**Venerdì, 23 Febbraio 2024**

- 14:00** PRESENTAZIONE DEL CORSO
- 14:15** I BENEFICI DELL'ATTIVITA' FISICA (MEDICO DELLO SPORT)
- 14:30** CONCETTI DI BASE DEL GESTO DEL CAMMINO: DALLA TEORIA ALLA PRATICA (CHINESIOLOGO)
- 15:15** COS'E' UN GRUPPO DI CAMMINO E COME AVVIARLO (CHINESIOLOGO, MEDICO DELLO SPORT E CONDUTTORE GRUPPO DI CAMMINO)
- 16:00** PAUSA CAFFE'
- 16:15** SENTIRSI UN CONDUTTORE DI CAMMINO E GESTIONE DELLE DINAMICHE DI GRUPPO (PSICOLOGO E MEDICO U.O. IGIENE PUBBLICA)
- 17:15** CAMMINARE IN SICUREZZA (CONDUTTORE DI GRUPPO DI CAMMINO, MEDICO DELLO SPORT)
- 17:30** PARTE PRATICA CON ESERCITAZIONI SUL CAMMINO (CHINESIOLOGO)
- 18:00** CONCLUSIONE DELLA PRIMA GIORNATA DEL CORSO

**Giovedì, 29 Febbraio 2024**

- 14:30-15:30** RITROVO PRESSO SALA "EX LAVATOIO" PER CAMMINATA DI GRUPPO CON RIEPILOGO DEGLI ARGOMENTI TRATTATI ED EVENTUALI APPROFONDIMENTI, CONSEGNA DEGLI ATTESTATI

**Indicazioni: Abbigliamento sportivo e calzature adatte al cammino, acqua.**