



PROGRAMMA

28 giugno 2019
Sala dello Sport
Comune di Alba

8,30 Registrazione partecipanti

8.45 Saluti Istituzionali

9.00 Presentazione del corso. L. Marinaro

9.15 Il Piano Locale della Prevenzione: Guadagnare salute con
l'attività fisica. L. Marinaro

9.45 Benefici dell'attività motoria. C. Ferro.

10.15 Il cammino, da attività naturale ad attività fisica sostenibile.
M. Casagrande

Pausa Caffè

11.00 Camminare da soli o in gruppo? Partecipare e condurre un
gruppo di cammino. P. Alluvione

11.30 Discussione

12.00 Un'esperienza di successo: Brawalking. F. Molinaro

12,30 Pausa pranzo

13.30 Attività Motoria di gruppo: esercitazioni pratiche. M.
Casagrande, P. Alluvione

15.00 Lavori in piccoli gruppi e discussione: organizzare, in modo
sostenibile ed efficace, un'attività di cammino, dall'individuo al gruppo.
G.Micene I. Marinaro

16.30 Valutazione finale