



FRIULI VENEZIA GIULIA
IN MOVIMENTO

CTA
CENTRO TIRIS IDROCLIMATICO TRIESTE

Parrocchia Santi
GIOVANNI
e PAOLO

FEDER
SANITA
INICI



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

FVG in Movimento

10mila PASSI di salute

25 settembre 2026

Muggia

Ricreatorio Parrocchiale "F. Penso"

Via Tonello 2/a

CORSO PER WALKING LEADER CONDUTTORE DI GRUPPI DI CAMMINO

È un corso rivolto a persone di tutte le età interessate ad approfondire il tema dell'attività fisica e a diventare dei volontari per condurre gruppi di cammino (WALKING LEADER -WL).

Organizzato da ASUGI, in collaborazione con Federsanità ANCI FVG, e il supporto della Direzione centrale salute, politiche sociali e disabilità della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia, con il corso di laurea in Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Udine si inserisce nel progetto:

FVG IN MOVIMENTO 10mila PASSI DI SALUTE

Sono 138 i Comuni che hanno aderito, realizzando percorsi dedicati per passeggiare in sicurezza e valorizzare le bellezze del territorio

Passeggiare in compagnia è un'attività semplice che arricchisce e fa star bene, immersi nella natura, fa conoscere persone, ambiente, borghi di piccole e medie dimensioni, storia e tradizioni

PROGRAMMA

14:00 – 14:30

Saluti Istituzionali

14:30 – 14:50

Presentazione del corso

Tiziana Del Fabbro – Federsanità ANCI FVG

Luana Sandrin – DCS Regione Regione FVG

14:50 – 15:10

Salute e Stili di vita

Roberta Fedele/Jacopo Ciulla

Dipartimento di Prevenzione ASUGI

15:10 – 15:30

Benefici dell'attività fisica

Stefano Lazzer

Coordinatore CdL Magistrale in Scienze e tecniche delle Attività Motorie preventive e adattate UNIUD

15:30 – 15:50

Ruolo e compiti del Walking Leader

Consuelo Pasutto

Fisioterapista territoriale, WL certificata ASUGI

16:15 – 17:00

Passeggiata guidata

Presso Boa Beach, Strada per Lazzaretto 53, Punta Sottile, Muggia

Sono invitati a partecipare associazioni locali e tutte le persone interessate



La partecipazione all'incontro pubblico e alla passeggiata guidata (parte pratica del corso) è gratuita, fino ad esaurimento dei posti disponibili. E' necessaria l'iscrizione entro il 24 settembre 2026 tramite mail a:

palestre.salute@asugi.sanita.fvg.it

Tutte le info sui gruppi di cammino e sul progetto "FVG in movimento" sono reperibili ai link:

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

<https://invecchiamentoattivo.regione.fvg.it/it/>

[https://www.facebook.com/FedersanitaAnciFriuli VeneziaGiulia](https://www.facebook.com/FedersanitaAnciFriuliVeneziaGiulia)

[https://www.facebook.com/FVGinMovimento10 milapassidisalute/?locale=it_IT](https://www.facebook.com/FVGinMovimento10milapassidisalute/?locale=it_IT)

Si ringraziano per la collaborazione la parrocchia SS. Giovanni e Paolo di Muggia e ACLI/APS Trieste

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

#FVGinMOVIMENTO