

## Dipartimento di Prevenzione

### *Corso Walking Leader*

**26 GIUGNO 2025 ORE 14,00**

**Aula Ceccarini**

**Ospedale di Livorno**

## Programma



Ore 14,00-14,30

**Registrazione dei partecipanti**

ore 14,30-15,00

**Presentazione delle attività della giornata**

Ore 15,00-15,30

**Gruppi di cammino smart community**

ore 15,30-16,00

**Fisiologia e monitoraggio dell'attività fisica  
Benefici dell'attività**

ore 16,00-16,30

**Le motivazioni al cambiamento degli stili di vita  
Dinamiche all'interno del gruppo di cammino**

ore 16,30-17,00

**Comuni errori nell'alimentazione**

Ore 17,30-18,00

**La gestione del gruppo di cammino  
Monitoraggio dell'esercizio**

ore 18,00-18,30

**Esercitazione pratica**

**Programmazione Gruppi**

**Consegna Diplomi wl**

**Chiusura della giornata**

[https://meet.jit.si/moderated/  
b6116b9fcc3a20732d43b824b20ec0f96e9b19881e41e67fc65711960dfc1252](https://meet.jit.si/moderated/b6116b9fcc3a20732d43b824b20ec0f96e9b19881e41e67fc65711960dfc1252)  
link per ik corso on line