

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

UISP
sportpertutti
Comitato di Reggio Emilia



auser
BIBBIANO



CEAS
RETE REGGIANA
Sede operativa di Bibbiano

AVIS Comunale
Bibbiano
ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE ODV

GRUPPI DI CAMMINO a BIBBIANO

TUTTI I MARTEDÌ ore 9.00

RITROVO presso Parcheggio Via Montegrappa 3, Bibbiano

Percorsi su strade secondarie e sterrate.

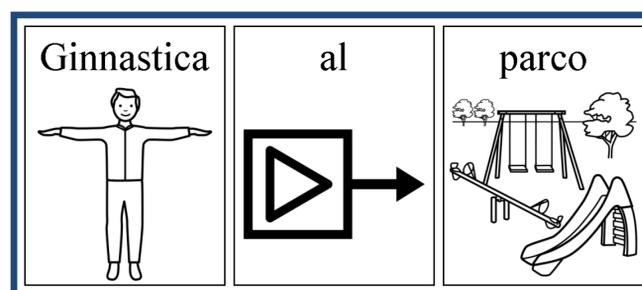
Passeggiata con accompagnatore esperto in Scienze motorie a partecipazione libera e gratuita, alla scoperta del benessere e del territorio.

Organizzazione curata da Eros Agazzi e Nilla Meglioli (volontari di varie associazioni del territorio), in collaborazione con il CEAS (centro educazione sostenibilità) Rete Reggiana di Bibbiano, con Auser Bibbiano, con Avis Bibbiano, con Arci Circolo Bibbiano.



CAMMINARE FA BENE

- Migliora lo stato di salute fisica e mentale
- Previene il sovrappeso, i problemi cardiocircolatori, respiratori, muscolari, articolari e metabolici
- In gruppo è più facile fare nuove amicizie e conoscere persone nuove



Le raccomandazioni scientifiche a livello internazionale per la tutela della salute indicano di praticare almeno **30 minuti di attività fisica** moderata per un minimo di **5 giorni alla settimana**.

Di norma lo svolgimento di un cammino con attività fisica di moderata intensità non implica rischi per la salute.

A coloro che tuttavia abbiamo preesistenti problemi di salute o percepiscano un affaticamento fisico intenso durante una normale passeggiata, si consiglia di consultare il proprio medico di fiducia prima di iniziare.

L'adesione all'attività è su base volontaria, libera e gratuita.

I promotori e accompagnatori declinano ogni responsabilità per danni a persone o cose avvenuti durante l'attività stessa.

I partecipanti sono tenuti ad osservare le norme del codice della strada.

Si consiglia un abbigliamento comodo e scarpe da cammino.

Per informazioni: Eros Agazzi 335 6085017 e Nilla Meglioli 347 0469103