

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

UISP
aps
sportpertutti
Comitato di Reggio Emilia



Comune di Canossa
Provincia di Reggio Emilia

CAMMINARE IN SALUTE: GRUPPI DI CAMMINO a CANOSSA

Dal 9 Giugno tutti i lunedì alle ore 8.00
nelle seguenti date con accompagnatore UISP 9 giugno, 30 giugno, 1 settembre

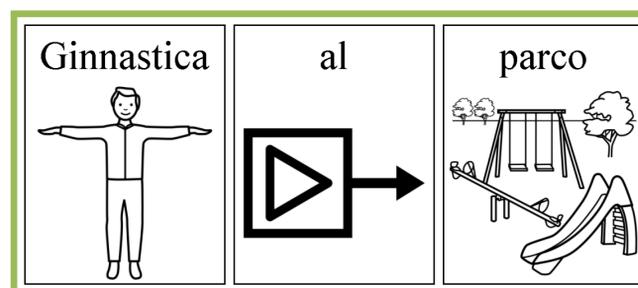
RITROVO Piazza Matilde di Canossa – Ciano d’Enza (davanti al Teatro)

**Passeggiata con momenti di attività motoria a partecipazione libera e gratuita,
alla scoperta del benessere e del territorio.**



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 percepiscono 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 INFO ENTRA NEL GRUPPO

Per informazioni **UISP 0522.267211**