

# GRUPPI DI CAMMINO QUATTRO CASTELLA

Dall'8 giugno **tutti i giovedì** alle ore 20.15  
nei mesi di **giugno, luglio e settembre 2023**

**RITROVO GIUGNO:** Casa della Salute - Via Amendola 1 - Puianello (Quattro Castella)

**RITROVO LUGLIO e SETTEMBRE:** Casa del Volontariato e dei Servizi  
Via Fratelli Cervi, 4 - Montecavolo (Quattro Castella)

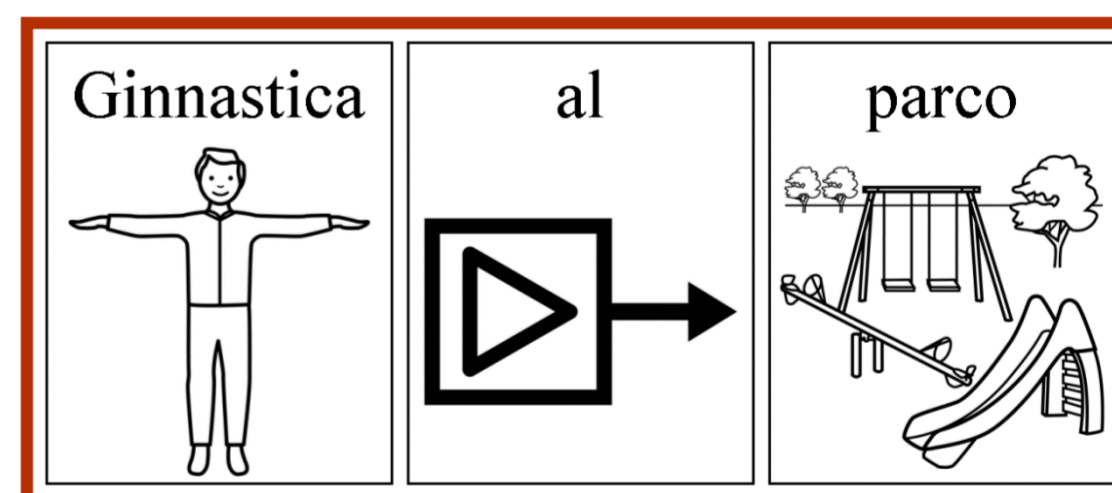


Passeggiata e ginnastica con accompagnatore esperto  
in Scienze motorie a partecipazione libera e gratuita,  
alla scoperta del benessere e del territorio.



## 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 abbiano 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.

**In caso di maltempo l'attività è sospesa.**

Per informazioni: **UISP 0522 267211**  
**Ufficio Sport Comune di Quattro Castella 0522 247823**



PER INFO ENTRA NEL GRUPPO