

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

Centro sociale  
**Rosta nuova**



**BUCO MAGICO**

Nell'ambito del progetto "QUA - Il quartiere bene comune"



# GRUPPI DI CAMMINO ROSTA NUOVA E BUCO MAGICO

Dal 7 **giugno** tutti i **Venerdì** dalle 8.30 alle 9.30

Nei mesi di **Giugno - Luglio - Settembre 2024**

*\*\* settembre in autogestione \*\**

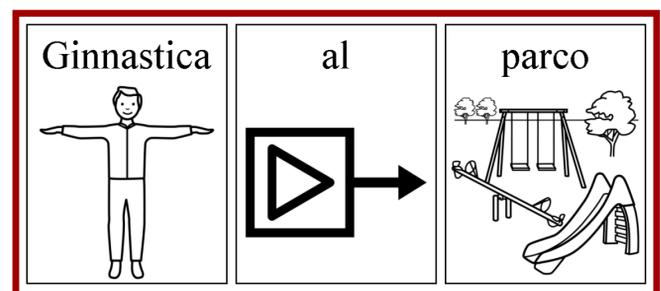
**RITROVO: Centro Sociale Buco Magico** (Via Martiri di Cervarolo, 47)

**Passeggiata 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 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: **UISP tel. 0522 267211**

**Bar C.S. Buco Magico tel. 0522 709779 – Bar C.S. Rosta Nuova tel. 0522 558766**



**PER INFO ENTRA NEL GRUPPO**