

**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  
San Martino  
Assessorato per lo Sport

# GRUPPI DI CAMMINO a SAN MARTINO IN RIO

Dal 7 **Giugno tutti i mercoledì** dalle ore 20.00 alle 21.00  
Nei mesi di **Giugno - Luglio - Settembre 2023**

**RITROVO: nei prati della Rocca**

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

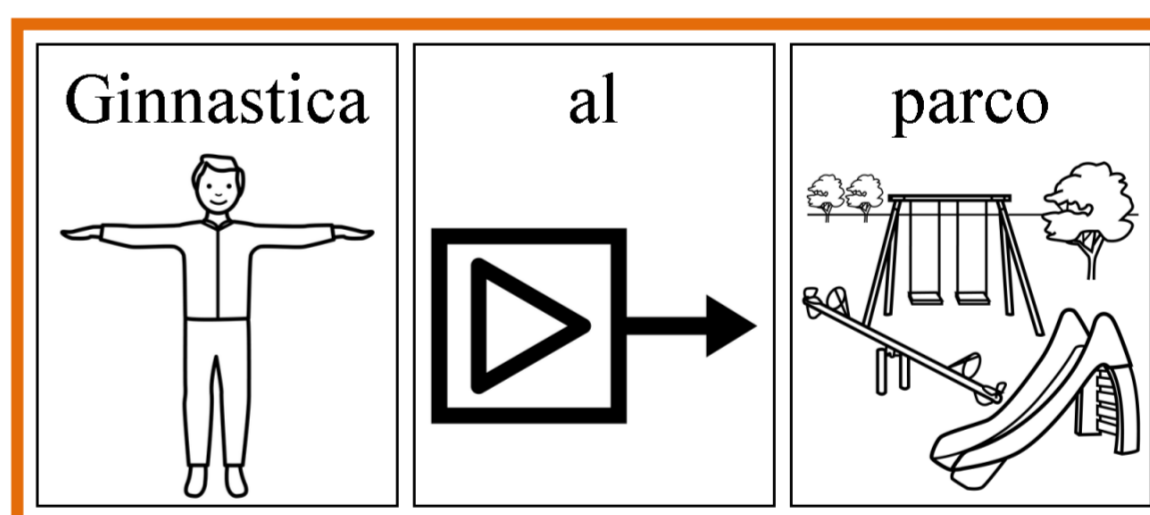


*In caso di forte pioggia la camminata è sospesa*



## 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 0522 267211**



**PER INFO ENTRA NEL GRUPPO**