

OTTOBRE IN MOVIMENTO

Palestra sotto il cielo al Campus San Lazzaro

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



UNIMORE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA



Attività gratuite destinate a tutte le fasce di età svolte alla presenza di un operatore UISP o di un laureato in scienze motorie. In caso di mal tempo le attività non verranno effettuate.

Ottobre 2021



Percorso Allenante

Martedì e Giovedì 17:30 - 18:30

Date: Martedì 5-12-19-26
e Giovedì 7-14-21-28

Esercizi fisici (camminata e utilizzo di attrezzature ginniche) ripetuti in quantità ed intensità crescenti nel tempo, per modellare il fisico e migliorarne le capacità.



Tai Chi

Giovedì 17:45 - 18:45

Date: Giovedì 7-14-21-28

Antica arte marziale cinese, con effetti positivi nella promozione dell'equilibrio, della flessibilità e del funzionamento cardiovascolare e riduzione del rischio di ricadute sia nelle persone anziane sia in coloro che soffrono di disturbi cronici.

Attività ottobre 2021

Ripartire in sicurezza


Inaugurata nel Campus San Lazzaro nel mese di luglio 2017, "Palestra sotto il cielo" è una vera e propria palestra all'aperto creata per promuovere l'attività fisica e la socializzazione, gratuita e accessibile a tutti: bambini, giovani, adulti, studenti, anziani, persone con disabilità e non vedenti.

Palestra sotto il cielo

È frutto di una progettazione partecipata che ha interessato l'Azienda Usl, il Comune di Reggio Emilia e UNIMORE con il coinvolgimento di CRIBA, UISP, CSI, CONI, FCRCittà Senza Barriere, Istituto Tecnico Secchi, Liceo Artistico Chierici, Cooperativa sociale L'Ovile, Centro Sociale Venezia, Consiglio Comunale dei Ragazzi e delle Ragazze, Luoghi di Prevenzione e GIS. A Ottobre 2021 continuano le attività di promozione della salute. Attività Motoria AUSL -IRCCS RE - UISP RE, presso il Parco San Lazzaro. Per poter ripartire in sicurezza, promuovere e tutelare la salute di tutti i partecipanti, sarà obbligatorio rispettare le seguenti misure igienicosanitarie per la prevenzione del rischio da contagio SARS CoV 2.

Vi preghiamo quindi di leggerle con attenzione e applicarle rigorosamente.

- Rispettare tutte le disposizioni igieniche e quelle relative alle misure di distanziamento di corretto comportamento.
- Durante le attività è necessario mantenere una distanza minima tra i partecipanti di almeno 2 metri.
- Evitare il contatto fisico (ad es. strette di mano).
- È obbligatorio l'uso della mascherina che va sempre indossata, coprendo rigorosamente naso e bocca.
- È obbligatoria la pulizia delle mani.
- Ogni partecipante dovrà provvedere personalmente ai propri dispositivi di protezione (mascherine e gel lavamani) e provvedere allo smaltimento.
- Chiunque deciderà di partecipare alle attività deve essere del tutto asintomatico e non presentare alcun fattore epidemiologico di rischio (convivenza, frequentazione o contatti con soggetti positivi, sospetti o a rischio).
- Non si potrà partecipare se si è stati a contatto con persone positive al virus nei 14 giorni precedenti.
- Se vi sono sintomi anche di leggera entità (febbre, tosse, dispnea, mal di gola, perdita di gusto e/o olfatto, disturbi gastrointestinali), non sarà possibile partecipare alle attività, senza eccezioni.
- Non si potrà permanere, laddove, anche successivamente all'ingresso, sussistano le condizioni di pericolo (sintomi di influenza, insorgenza di febbre, etc), e lo si dovrà dichiarare tempestivamente al conduttore.

 Per informazioni e prenotazione tel. 0522 267214 o alla mail progettieducativi@uispre.it

www.ausl.re.it



facebook.com/AuslRE



twitter.com/Ausl_RE



youtube.com/user/AuslReggioEmilia