

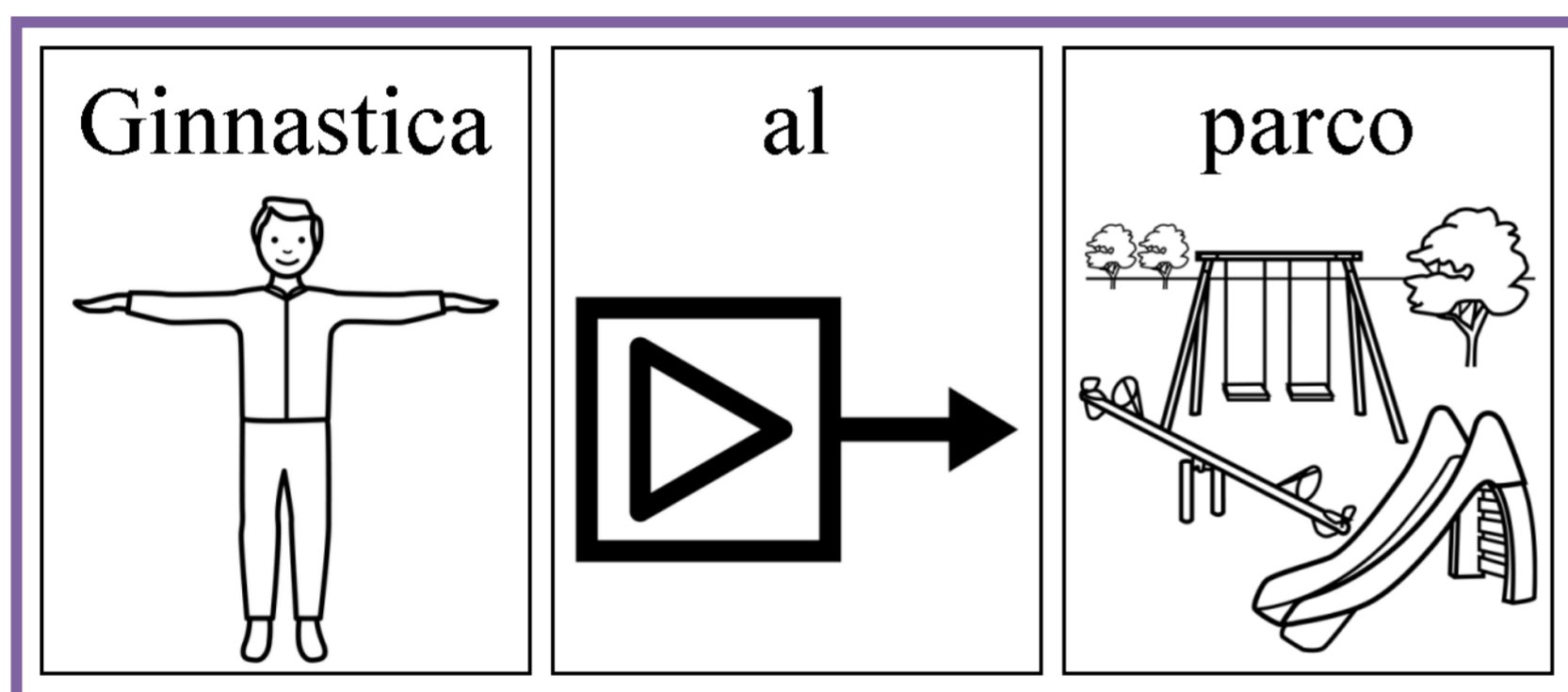
GINNASTICA al PARCO a S. ILARIO D'ENZA

Dal 3 Maggio al 31 Maggio tutti i venerdì dalle ore 10.00 alle 11.30

RITROVO Ingresso del Parco San Rocco - S. Ilario d'Enza

In caso di pioggia, il ritrovo è al Palaenza (via Piave)

Ginnastica dolce con istruttore esperto in Scienze motorie a partecipazione libera e gratuita, alla scoperta del benessere e del territorio.



MUOVERSI 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.