

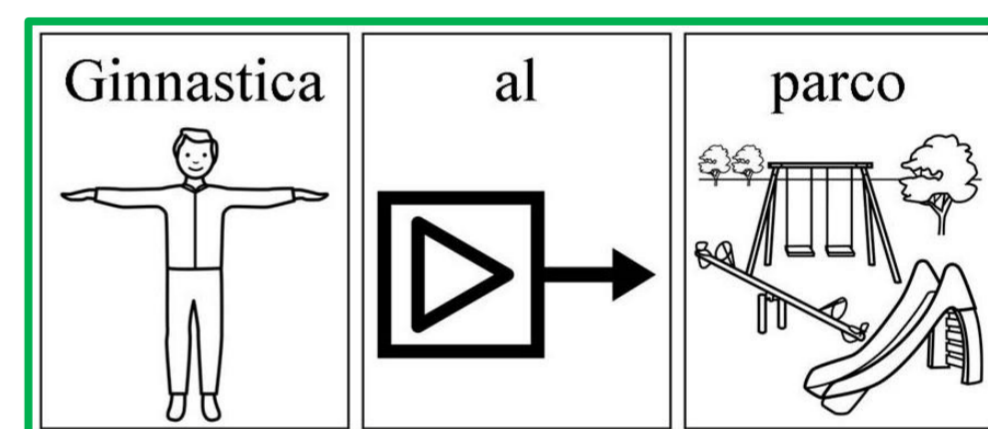
GRUPPI DI CAMMINO a CASTELNOVO DI SOTTO

Dal 24 giugno 2019 tutti i lunedì alle ore 18.30

I gruppi saranno attivi **fino alla fine di Settembre**, con eventuale sospensione ad Agosto

RITROVO Piazza Prampolini - Castelnovo di Sotto

Passeggiata a partecipazione libera e gratuita, alla scoperta del benessere e del territorio.
I primi incontri prevedono la presenza di un accompagnatore esperto in Scienze motorie



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.

Si consiglia un abbigliamento comodo e scarpe da cammino.

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.