

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



Reggio Emilia
città
delle persone



GRUPPI DI CAMMINO al PARCO della MIRANDOLA

Dal 3 giugno tutti i lunedì e giovedì dalle ore 8.30 alle ore 9.30
nei mesi di **giugno - luglio - settembre 2019**

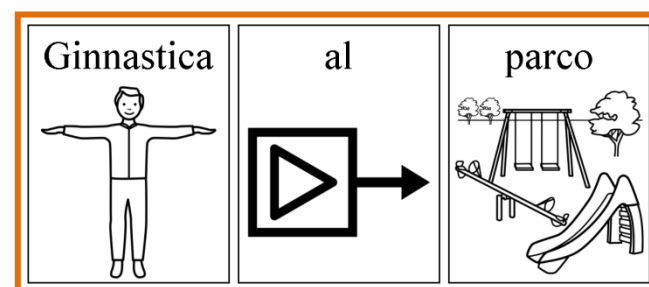
RITROVO Centro Sociale La Mirandola
Via F.lli Bandiera 12/a - Reggio Emilia



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.

Per informazioni UISP 0522.267211 - Centro Sociale La Mirandola 0522307214 dalle 14.30 alle 19.30

In collaborazione con i Centri Sociali del territorio