

GRUPPI DI CAMMINO nel DISTRETTO di REGGIO EMILIA

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

COMUNE DI REGGIO EMILIA

Gruppo di cammino al Parco della Mirandola

Tutti i lunedì e giovedì dalle 8.30 alle 9.30 - Ritrovo Centro Sociale La Mirandola (Via F.lli Bandiera, 12/a - RE)

Gruppo di cammino e ginnastica dal parco dell'ex Spallanzani al parco delle caprette

Tutti i martedì dalle 9.00 alle 10.00 - Ritrovo all'ingresso dell'ex Spallanzani (Viale Umberto I, 50 - RE)

Gruppo di cammino Cooperativa Case popolari di Mancasale-Coviolo

Tutti i mercoledì dalle 8.30 alle 9.30 - Ritrovo Sede Cooperativa Case Popolari (Via Selo, 3 - RE)

Gruppo di cammino Rosta Nuova - Buco Magico

Tutti i venerdì dalle 8.30 alle 9.30 - Ritrovo Centro Sociale Buco Magico (Via Martiri di Cervarolo, 47- RE)

Gruppo di cammino Fogliano-Canali

Tutti i mercoledì dalle 19.30 alle 20.30 - Ritrovo Centro Sociale Fogliano (via Pier Luigi Nervi, 23 - Fogliano, RE)

COMUNE DI BAGNOLO

Gruppo di cammino a Bagnolo

Tutti i giovedì dalle 8 alle 9 - Ritrovo al parcheggio Palestra sportiva - via Anna Frank, 6 - Bagnolo

COMUNE DI CASTELNOVO DI SOTTO

Gruppo di cammino a Castelnuovo di Sotto

Tutti i lunedì alle 18.30- Ritrovo in Piazza Prampolini - Castelnuovo di Sotto

COMUNE DI QUATTRO CASTELLA

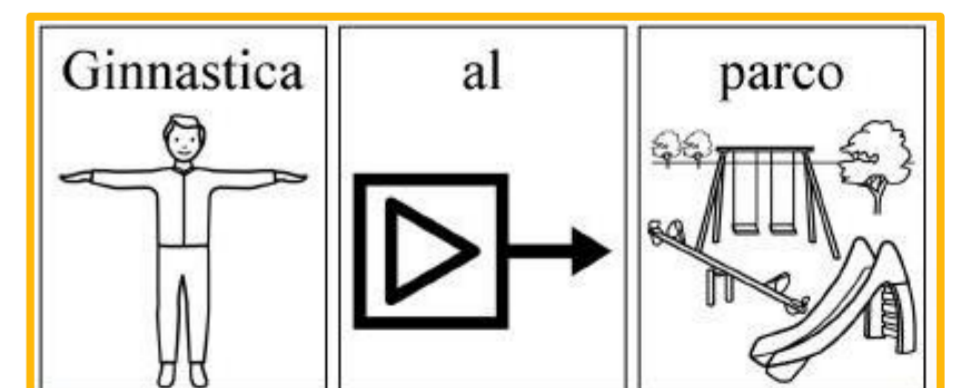
Gruppo di cammino a Montecavolo

Tutti i giovedì alle 20.30 - Ritrovo Casa del Volontariato e dei servizi (via F.lli Cervi, 4 - Montecavolo)



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.

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**