

## “Promozione dell’attività fisica”

*Incontro con gli esperti riservato ai partecipanti  
ai corsi per smettere di fumare*



### Di cosa si tratta?

Il Centro Anti Fumo dell’AUSL della Romagna “Liberati dal fumo” - Cesena, in collaborazione con l’Istituto Oncologico Romagnolo (IOR), il Club Alpino Italiano (CAI) e l’Unione Italiana Sport Per Tutti (UISP) ha organizzato questa iniziativa che si propone di favorire, nei partecipanti ai corsi per smettere di fumare, uno stile di vita attivo attraverso la sensibilizzazione e il coinvolgimento nelle iniziative di promozione dell’attività fisica presenti nel territorio.

L’iniziativa prevede:

- un momento informativo rivolto al gruppo dei partecipanti e condotto da un medico dello sport, in cui si parlerà della tipologia e della quantità di Attività Fisica raccomandata per ottenere benefici per la salute;
- a seguire verrà data la possibilità a ciascuno di valutare, attraverso una semplice esperienza pratica, la propria velocità ideale di cammino sotto la guida e il monitoraggio dei preparatori sportivi della UISP.

### A chi è rivolto?

L’iniziativa è rivolta ai partecipanti ai corsi per smettere di fumare. Si consiglia un abbigliamento comodo.

### Quando?

Gli incontri si terranno nelle seguenti giornate:

- **Sabato 11 aprile dalle ore 9,30 alle 11,30** presso la Sala Polivalente in Viale della Resistenza, a Cesena (sopra il Ristorante Conca Verde )
- **Sabato 16 maggio ore 9,30 alle 11,30** presso la sede AUSL della Romagna Via F.lli Bandiera, 15 a Savignano sul Rubicone
- **Sabato 6 giugno ore 9,30 alle 11,30** presso la Sala Polivalente in Viale della Resistenza, a Cesena (sopra il Ristorante Conca Verde )

### Iscrizione:

La partecipazione all’iniziativa è gratuita.

Chi desidera maggiori informazioni e comunicare la propria adesione deve rivolgersi al conduttore del corso per smettere di fumare almeno una settimana prima dell’evento.