



# GRUPPI DI CAMMINO

Camminare fa bene, farlo insieme fa meglio

# CAMMINIAMO!!!

Passeggiate con accompagnatore esperto in Scienze Motorie a partecipazione libera e gratuita, alla scoperta del benessere e del territorio

VI ASPETTIAMO NUMEROSI

**TUTTI I GIOVEDÌ A PARTIRE DAL 9 GIUGNO**  
**CON RITROVO ALLE ORE 18,00 PRESSO PARCO MATILDE**



- Migliora lo stato di salute fisica e mentale.
- Previene il sovrappeso, i disturbi 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 fisica moderata per minimo 5 giorni alla settimana.

Di norma lo svolgimento di un cammino con attività fisica moderata non implica rischi per la salute.

A coloro che abbiano preesistenti problemi di salute o percepiscono un affaticamento fisico intenso durante la passeggiata si consiglia di consultare il proprio medico.

L'adesione all'attività è su base volontaria, libera e gratuita.

I promotori e accompagnatori declinano ogni responsabilità per danni a persone e cose avvenuti durante l'attività stessa; i partecipanti sono tenuti ad osservare le norme del codice della strada.

**Per info: Chiara Poletti - Comune di Carpineti 0522.615010**