

GRUPPI DI CAMMINO nel DISTRETTO di CASTELNOVO NE' MONTI

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

CASTELNOVO NE' MONTI

Tutti i venerdì alle 18.00 - Ritrovo in Piazzale Vittime di Roncroffio

BUSANA

Tutti i mercoledì alle 17.00 - Ritrovo al Parco Canevari (a partire dal 10 Luglio 2019)

CARPINETI

Tutti i martedì e giovedì alle 18.00 - Ritrovo al Piazzale della Fiera (dietro la palestra)

CASINA

Tutti i mercoledì dalle 8.30 alle 10.00 - Ritrovo davanti al Municipio di Casina

TOANO

Tutti i sabato alle 18.00 - Ritrovo nel piazzale della chiesa di Toano

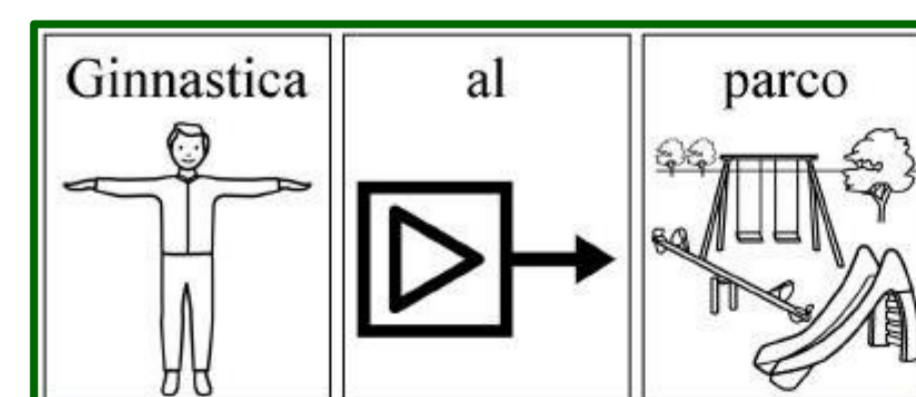
VILLA MINOZZO

Tutti i lunedì alle 18.30 - Ritrovo davanti alla Croce Verde di Villa Minozzo



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 | Comune di Castelnuovo ne' Monti, Ufficio Promozione del Territorio, Sport e Turismo
Tel. 0522 610249 - 610208 - 610274