

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

UISP
sportpertutti
Comitato di Reggio Emilia



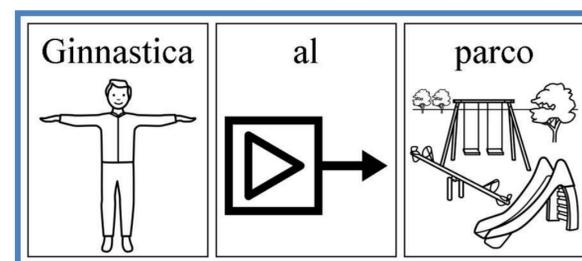
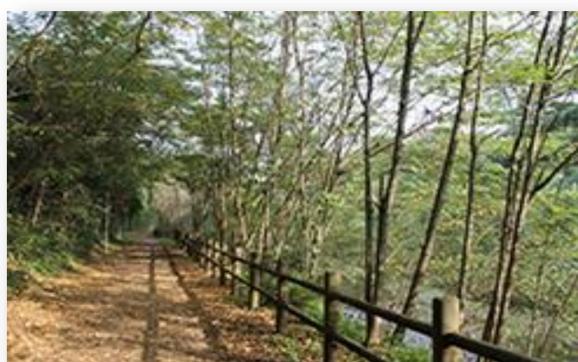
Comune di Cavriago
Provincia di Reggio Emilia

GRUPPI DI CAMMINO a CAVRIAGO

Dal 4 giugno tutti i martedì dalle 18.30 alle 19.30
nei mesi di **GIUGNO - LUGLIO - SETTEMBRE**

RITROVO Parco del Rio, Piazza Govi - Cavriago

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. Si consiglia un abbigliamento comodo e scarpe da cammino.

Per informazioni UISP 0522.267211 | URP Comuneinforma Cavriago 0522.373474 dalle 9.00 alle 12.00