

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
Azienda Ospedaliera di Reggio Emilia
Arcispedale S. Maria Nuova

Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in ologia
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



GRUPPI DI CAMMINO al PARCO del SAN LAZZARO

Dal 30 maggio tutti i lunedì dalle ore 9.00 alle ore 10.00
nei mesi di **maggio - giugno - luglio - settembre 2016**

RITROVO Villa Rossi - Luoghi di Prevenzione

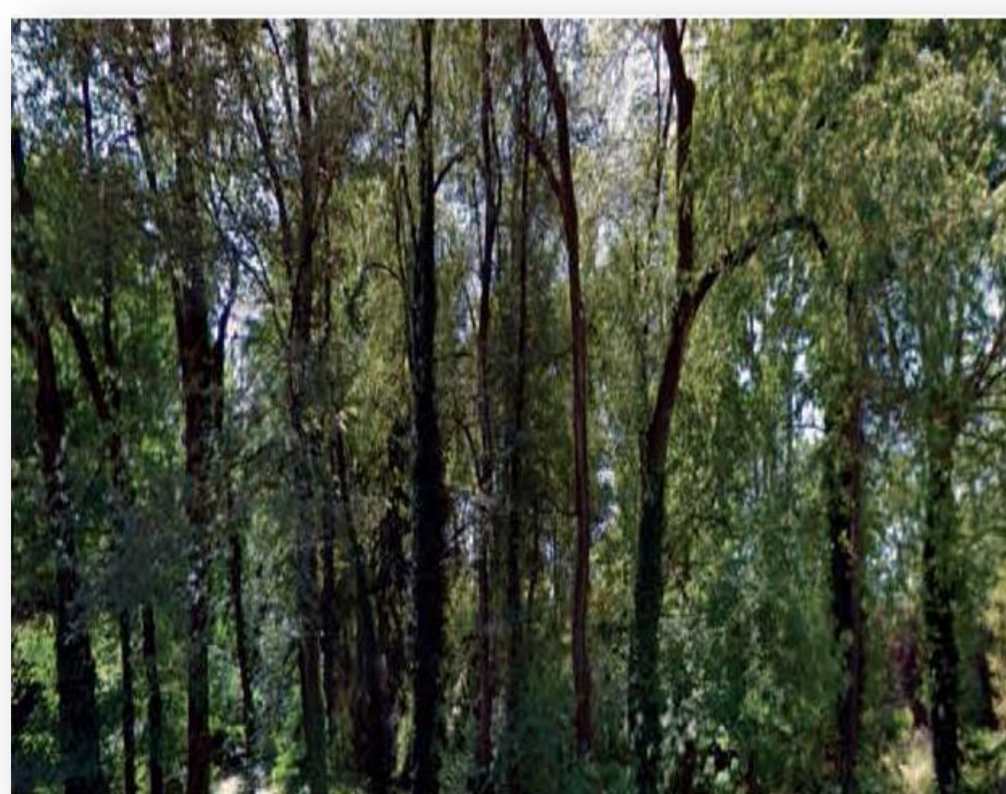
Via Amendola, 2 - Reggio Emilia



**Attività motoria e cammino con esperto
in scienze motorie a partecipazione
libera e gratuita, alla scoperta del
benessere e del territorio**

**CAMMINARE e MUOVERSI
FANNO 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.

Per informazioni **UISP 0522.267211** | In collaborazione con **i Centri Sociali del territorio**