

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



COMUNE di BRESCELLO

**UISP**  
aps  
**sportpertutti**  
Comitato di Reggio Emilia

# GRUPPO IN MOVIMENTO a BRESCELLO

Dal 10 giugno tutti i **lunedì alle ore 18.00**  
Nei mesi di **giugno, luglio e settembre 2024**

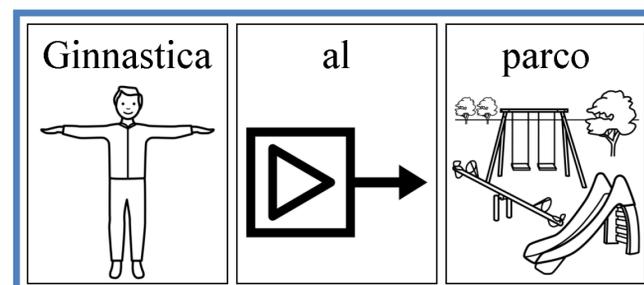
**RITROVO: Area parcheggio Piazzale Volontari donatori del sangue - Brescello**

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



## MUOVERSI 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**



**PER INFO ENTRA NEL GRUPPO**