



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 oncologia  
Istituto di ricovero e cura a carattere scientifico



CRAL  
Sanità  
V. Davoli



# OTTOBRE – NOVEMBRE – DICEMBRE 2016

## Gruppi di Cammino a Reggio Emilia

Passeggiate con accompagnatore esperto in Scienze motorie a partecipazione libera e gratuita

### GRUPPO DI CAMMINO Cooperativa Case Popolari di Mancasale-Coviolo

**RITROVO** Sede Cooperativa Case Popolari  
Via Selo, 3 - Reggio Emilia  
**TUTTI I MERCOLEDÌ ALLE 9.00**

Per informazioni **UISP 0522.267211 | Coop. Case Popolari 334.7647992**

### GRUPPI DI CAMMINO PARCO dell'EX SPALLANZANI PARCO delle CAPRETTE

**RITROVO** Ingresso ex-Spallanzani  
Viale Umberto I, 50 - Reggio Emilia  
**TUTTI I MARTEDÌ ALLE 9.00**

Per informazioni **UISP 0522.267211 | CRAL 0522.296343**

### GRUPPI DI CAMMINO BUCO DEL SIGNORE e ROSTA NUOVA

**RITROVO** dal **16/09** al **28/10** al Centro Sociale **Buco Magico**  
**TUTTI I VENERDÌ ALLE 9.00**  
dal **4/11** al **19/12** al Centro Sociale **Rosta Nuova**  
**TUTTI I VENERDÌ ALLE 9.30**

Per informazioni **Buco Magico 0522.551031 - 348.2748702**  
**Rosta Nuova 0522.558766**

### 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 percepiscono 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.