

# GRUPPI DI CAMMINO

## Fogliano - Canali



**UISP**  
sportpertutti

Comitato di Reggio Emilia



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

**Dal 5/06 al 26/09 (NO AGOSTO)**

*I Mercoledì dalle 19.15 alle 20.15*

**Ritrovo: Centro Sociale Fogliano via Nervi Pier Luigi, 23**

## *1.000 Passi per stare bene*

**CAMMINARE FA BENE, IN COMPAGNIA E' MEGLIO!**

- Migliora lo stato di salute fisica e mentale
- Previene il sovrappeso, problemi circolatori, respiratori, muscolari, articolari e metabolici
- Camminare in gruppo facilita la conoscenza di altre persone e nuove amicizie

Attività motoria e cammino con esperto in Scienze Motorie a partecipazione libera e gratuita, alla scoperta del benessere e del territorio. Di norma lo svolgimento di un cammino con attività motoria di moderata intensità non implica rischi per la salute. A coloro che abbiano preesistenti problemi di salute o percepiscano un affaticamento intenso durante la 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. I partecipanti sono tenuti ad osservare le norme del codice della strada.

Nell'ambito del progetto "QUA - Il quartiere bene comune"



[www.comune.re.it/siamoqua](http://www.comune.re.it/siamoqua)

Via P. I. Nervi, 23 - 42030 Reggio Emilia - tel. e fax 0522 521247 - tel. bar - e-mail: [info@foagliano23.com](mailto:info@foagliano23.com)  
C. E. 91009540351 - Part. IVA 01633210354



**FOGLIANO CENTRO SOCIALE**  
RICREATIVO CULTURALE SPORTIVO  
DILETTANTISTICO

