

GRUPPI DI CAMMINO

Rosta Nuova e Buco Magico

 **UISP**
sportpertutti

Comitato di Reggio Emilia

 SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

Dal 1/06 al 26/10 (NO AGOSTO)

Venerdì dalle 8.30 alle 9.30

Ritrovo: Centro Sociale Buco Magico Via Martiri di Cervarolo, 47

Tel. 348 2748702 - 0522391441 bar CS Buco Magico

0522558766 bar C.S. Rosta Nuova

**SI PREVEDONO 4 VENERDI' DI APPROFONDIMENTI SU ARGOMENTI
AMBIENTALI, STORICI, CULTURALI CON ESPERTI:**

22/06 visita agli orti botanici dell'Ass. GAVRINA degli ABETI

6/07 l'evoluzione del parco delle Acque Chiare COMUNE DI RE

14/09 tra storie e alberi con il Prof.re UGO PELLINI

12/10 alla scoperta del Canale di Secchia con le GGEV

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"



QUA
IL QUARTIERE BENE COMUNE



Centro sociale
**Rosta
nuova**

www.comune.re.it/siamoqua