



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA

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



COMUNE DI QUATTRO CASTELLA



Comitato di Reggio Emilia

# Camminata dal parco del Melograno al Castello del Bianello con ginnastica dolce al tramonto tra i colli matildici

Le serate si terranno **giovedì 8, 15, 22 e 29 Giugno, 13 e 27 Luglio**  
dalle 20.00 alle 21.00

## Ritrovo al Parco del Melograno

Via Don Luigi Sturzo, Quattro Castella (Reggio Emilia)

Al termine della ginnastica sarà possibile partecipare alla **visita guidata notturna al Castello del Bianello** (costo 2 euro), oppure rientrare al punto di partenza.



Tutti i partecipanti devono essere provvisti di **torcia elettrica**.

I minori devono essere accompagnati.

## 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 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** | Ufficio sport Comune di Quattro Castella 0522 247823/824