



CNA PENSIONATI
Associazione Provinciale di Reggio Emilia
42123 Reggio Emilia - Via Mameli, 15/G
Tel. 0522/356488 - Fax 0522/356050



in collaborazione con

ATTENZIONE: A causa delle condizioni metereologiche l'inizio e' previsto con il mese di Aprile!!!

Fare poca attività fisica è oggi uno dei mali più subdoli e diffusi del nostro tempo. Con questo gruppo di cammino ci "rimettiamo tutti in movimento" e puntiamo a fare stare insieme le persone: quelli che già abitualmente fanno attività fisica ed amano passeggiare e quelli che vorrebbero iniziare. Meglio se in compagnia e meglio se accompagnati da qualche buon consiglio!!

COSA SONO

IL VALORE AGGIUNTO DI QUESTE PASSEGGIATE GUIDATE E' LA PRESENZA COSTANTE DI UNA OPERATRICE QUALIFICATA CHE OLTRE A PORTARCI ALLA SCOPERTA DEL BENESSERE PERSONALE E DEL NOSTRO TERRITORIO ;*PER CHI VUOLE NELLE CAMMINATE SARANNO SVOLTI ESERCIZI DI RESPIRAZIONE E MOBILITA' ARTICOLARE.*

COME SI SVOLGONO

Si inizia **GIOVEDI' 3 APRILE 2014**
e verranno programmate **TUTTI I LUNEDI' E GIOVEDI' DALLE ORE 10.00 ALLE ORE 11.00 FINO AL 29 MAGGIO COMPRESO.**

*NON CI SONO LIMITI DI ETA', LA PARTECIPAZIONE E' SOGGETTA AD UN CONTRIBUTO SPESE PARI A CIRCA EURO 2.50 PER CIASCUNA CAMMINATA ; **COSTO TOTALE PROPOSTO PER N. 15 CAMMINATE PARI A EURO 37,50. Non sono previsti recuperi.***

PUNTO DI RITROVO

Inizio Camminata "Parco delle Caprette" – A fianco Fiorista Cilloni - Via Martiri della Bettola, 4 Reggio Emilia.

Le camminate si articoleranno su vari percorsi che saranno illustrati sul posto e verranno fatte soltanto al raggiungimento di n. 15 iscritti.

MUOVERSI INSIEME E' MEGLIO!!!

PER ULTERIORI INFORMAZIONI- PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA ENTRO E NON OLTRE IL 28 Marzo 2014

Elena Bonacini e Loris Sezzi Tel. 0522.356488 Oppure Cell. 348.2837496 e 340.5255147 e-mail: elena.bonacini@cnare.it

Le raccomandazioni scientifiche a livello internazionale per la tutela della salute indicano di praticare almeno 30 minuti di attività fisica moderata per minimo 5 giorni a 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 raccomanda di consultare il proprio medico di fiducia prima di iniziare. L'adesione all'attività è su base volontaria ,e libera. 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.

