



GRUPPI DI CAMMINO

ritrovo piazzale Govi dalle ore 9.30 alle 10.30 venerdì
24 ottobre / 31 ottobre / 7 novembre 2014

**PASSEGGIATA CON ACCOMPAGNATORE ESPERTO IN SCIENZE
MOTORIE A PARTECIPAZIONE LIBERA E GRATUITA, ALLA SCOPERTA
DEL BENESSERE E DEL TERRITORIO**

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 almeno **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 persistenti 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.

Si consiglia di indossare indumenti comodi e scarpe da cammino.