



con il patrocinio del



# GRUPPI DI CAMMINO

perche' muoversi insieme e' meglio

**DA MARTEDÌ 06 GIUGNO 2017**  
**SI PARTE DAL PALAZZETTO DELLO SPORT - VIA F.LLI CERVI 1**

Fare poca attività fisica è oggi uno dei mali più subdoli e diffusi del nostro tempo. Con i gruppi 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 per Montecchio e quelli che vorrebbero iniziare. Meglio se in compagnia e meglio se accompagnati da qualche buon consiglio!!

## COSA SONO

PASSEGGIATE GUIDATE e COORDINATE DA UN'OPERATRICE QUALIFICATA  
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

**MARTEDÌ** PARTENZA DAL PALAZZETTO DELLO SPORT - VIA F.LLI CERVI 1 , MONTECCHIO E.  
**PARTENZA ORE : 18.30**

NON CI SONO LIMITI DI ETA', LA PARTECIPAZIONE E' LIBERA E GRATUITA

## PUNTO DI RITROVO

Ingresso palazzetto dello sport - Via F.Lli Cervi 1 - Montecchio Emilia

Le camminate si articoleranno su vari percorsi che saranno illustrati sul posto

*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, 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.*

## PER ULTERIORI INFORMAZIONI



Via Don P. Borghi, 10  
42027 Montecchio Emilia (RE)  
Tel. 0522-865393  
E-mail: [segreteria@larenasport.it](mailto:segreteria@larenasport.it)



## NOVITÀ 2017:

AL TERMINE DI OGNI GRUPPO DI CAMMINO SARÀ POSSIBILE  
PROVARE **GRATUITAMENTE** INSIEME AI NOSTRI ISTRUTTORI ESPERTI  
LE ATTIVITÀ DELLA POLISPORTIVA:

- GINNASTICA ADATTATA
- AFA
- ESERCIZI PER LA RESPIRAZIONE E IL RILASSAMENTO
- GINNASTICA DOLCE
- POTENZIAMENTO MUSCOLARE

PORTARSI UN PAIO DI  
SCARPE PULITE DI  
RICAMBIO, PER  
L'ACCESSO IN PALESTRA

E MOLTE ALTRE ATTIVITÀ!!!!!!