

OTTOBRE IN MOVIMENTO

Palestra sotto il cielo al Campus San Lazzaro

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



UNIMORE
UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI
MODENA E REGGIO EMILIA



UISP
sportpertutti
Comitato di Reggio Emilia



Le attività motorie al Campus San Lazzaro continuano anche nel mese di Ottobre con una selezione di **proposte gratuite e per tutti** e con la guida di un tecnico-educatore UISP.



Percorso Allenante

Esercizi fisici (camminata e utilizzo di attrezzature ginniche) ripetuti in quantità ed intensità crescenti nel tempo, per modellare il fisico e migliorarne le capacità.

Martedì e Giovedì 17:30 - 18:30 Date: Martedì 5-12-19-26 e Giovedì 7-14-21-28



Tai Chi

Antica arte marziale cinese, con effetti positivi nella promozione dell'equilibrio, della flessibilità e del funzionamento cardiovascolare e riduzione del rischio di ricadute sia nelle persone anziane sia in coloro che soffrono di disturbi cronici.

Giovedì 17:45 - 18:45 Date: Giovedì 7-14-21-28

Regole di partecipazione

Per promuovere e tutelare la salute di tutti i partecipanti, sarà obbligatorio rispettare le seguenti misure igienicosanitarie per la prevenzione del rischio da contagio SARS CoV 2. Vi preghiamo quindi di leggerle con attenzione e applicarle rigorosamente:

- Rispettare tutte le disposizioni igieniche e quelle relative alle misure di distanziamento di coretto comportamento.
- Durante le attività è necessario mantenere una distanza minima tra i partecipanti di almeno 2 metri.
- Evitare il contatto fisico (ad es. strette di mano).
- E' obbligatorio l'uso della mascherina che va sempre indossata, coprendo rigorosamente naso e bocca.
- E' obbligatoria la pulizia delle mani.
- Ogni partecipante dovrà provvedere personalmente ai propri dispositivi di protezione (mascherine e gel lavamani) e provvedere allo smaltimento.
- Chiunque deciderà di partecipare alle attività deve essere del tutto asintomatico e non presentare alcun fattore epidemiologico di rischio (convivenza, frequentazione o contatti con soggetti positivi, sospetti o a rischio).
- Non si potrà partecipare se si è stati a contatto con persone positive al virus nei 14 giorni precedenti.
- Se vi sono sintomi anche di leggera entità (febbre, tosse, dispnea, mal di gola, perdita di gusto e/o olfatto, disturbi gastrointestinali), non sarà possibile partecipare alle attività, senza eccezioni.
- Non si potrà permanere, laddove, anche successivamente all'ingresso, sussistano le condizioni di pericolo (sintomi di influenza, insorgenza di febbre, etc), e lo si dovrà dichiarare tempestivamente al conduttore.



Per informazioni e prenotazione tel. 0522 267214 o alla mail progettieducativi@uispre.it

www.ausl.re.it

[facebook.com/AuslRE](https://www.facebook.com/AuslRE)

twitter.com/Ausl_RE

[youtube.com/user/AuslReggioEmilia](https://www.youtube.com/user/AuslReggioEmilia)

in caso di maltempo le attività sono annullate