

**UNIONE TRESINARO SECCHIA – POLO DI RUBIERA
ORGANIZZA**

CAMMINA RUBIERA

INIZIO MARTEDI' 19 GIUGNO 2018

QUANDO:

I MARTEDI' dalle 20.00 alle 22.00 e

I GIOVEDI' dalle 8.00 alle 10.00

Nei mesi di: GIUGNO, LUGLIO, AGOSTO E SETTEMBRE 2018

PUNTO DI RITROVO: PARCO DON ANDREOLI

ACCOMPAGNATORE UISP: GRAZIELLA SACCOCCI 3382583318

Passeggiata con accompagnatore esperto in Scienze motorie a partecipazione libera, gratuita e volontaria, alla scoperta del benessere e del territorio. Camminare 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 motoria moderata per minimo 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 abbiamo preesistenti problemi di salute o percepiscono un affaticamento fisico intenso durante una normale passeggiata, si consiglia di consultare il proprio medico di fiducia prima di iniziare. 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. L'attività è svolta in collaborazione con:

NEGLI INCONTRI IL TECNICO UISP FARA' ESEGUIRE ALCUNI SEMPLICI ESERCIZI DI GINNASTICA A CORPO LIBERO, PER MIGLIORARE LA MOBILITA' ARTICOLARE E L'EQUILIBRIO. LE ADESIONI SUL POSTO, PRESSO COMUNE DI RUBIERA 0522/622211 O PRESSO UISP 0522/267211.