

**Unione Tresinaro Secchia – Polo di Rubiera**

**ORGANIZZA**

# **CAMMINA RUBIERA**

**INIZIO LUNEDI' 17 GIUGNO 2019**

**QUANDO:**

**I LUNEDI' dalle 20.00 alle 22.00 e**

**I MERCOLEDI' dalle 8.00 alle 10.00**

**Nei mesi di: GIUGNO, LUGLIO, AGOSTO E SETTEMBRE 2019**

**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 abbiano preesistenti 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. 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.**

**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, PER INFORMAZIONI RIVOLGERSI ALLO SPORTELLO SOCIALE PRESSO IL COMUNE DI RUBIERA 0522/985940 O PRESSO UISP 0522/267211**

L'attività è svolta in collaborazione con:

 **SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA**  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

 **UISP**  
sportpertutti