



IN COLLABORAZIONE CON
Comune di Rubiera

ORGANIZZANO

CAMMINA RUBIERA

CALENDARIO SETTEMBRE 2015

QANDO: I LUNEDI' E I GIOVEDI' dalle 19,30 alle 21,30

I MERCOLEDI' dalle 8 alle 10

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. Cosa comporta 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.

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 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 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, PRESSO
COMUNE DI RUBIERA O PRESSO UISP 0522/267211.**