



Comune di Toano



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA

Azienda Sanitaria Locale di Reggio Emilia  
Azienda Ospedaliera di Reggio Emilia  
Arcispedale S. Maria Nuova  
Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in ecologia  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



Parco Nazionale  
APPENNINO  
TOSCO-EMILIANO



# GRUPPI DI CAMMINO A TOANO

**Passeggiata con accompagnatore esperto in Scienze motorie a partecipazione libera e gratuita, alla scoperta del benessere e del territorio.**

**DAL 6 AGOSTO 2016 TUTTI I SABATI FINO AL 24 SETTEMBRE 2016 ALLE ORE 18:00  
RITROVO PIAZZALE DELLA CHIESA - CORSO TRIESTE, 54, TOANO 42010 – RE**



## CAMMINARE FA BENE

- **Migliora lo stato di salute fisica e mentale**
- **Previene il sovrappeso, i problemi cardiovascolari, respiratori, muscolari, articolari e metabolici**
- **In gruppo è più facile fare amicizie e conoscere persone nuove**

## PERCHÉ CAMMINARE...

Le raccomandazioni scientifiche a livello internazionale per la tutela della salute indicano di praticare almeno trenta minuti di attività fisica moderata per minimo cinque giorni a settimana.

Di norma lo svolgimento di un cammino con attività fisica di moderata intensità non implica rischi per la salute. Coloro che hanno preesistenti problemi di salute o percepiscono un affaticamento fisico intenso durante una normale passeggiata, sono invitati a 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 stessa.

I partecipanti sono tenuti a osservare le norme del codice della strada.

Per informazioni Comune Toano 0522805110 – 3396334681