

GRUPPI DI CAMMINO al PARCO dell'EX-SPALLANZANI

Dal 19 Gennaio 2016 tutti i martedì
dalle 9.30 alle 10.30

Sospeso nel mese di Agosto 2016 e dal 15 Dicembre 2016 al 15 Gennaio 2017

RITROVO ingresso ex-Spallanzani
Viale Umberto I, 50 - Reggio Emilia

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



CAMMINARE FA BENE

- 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 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 percepiscono un affaticamento fisico intenso durante una normale passeggiata, si consiglia di 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 ad osservare le norme del codice della strada.

Per informazioni: **UISP 0522.267211**

In collaborazione con il **CRAL Sanità "Velmore Davoli"**