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

Comune di Cavriago
Provincia di Reggio Emilia

CASA PROTETTA
CAVRIAGO

UISP
sportpertutti

gruppi di cammino

parco del Rio
Cavriago

ogni venerdì di settembre dalle 8.30 alle 9.30
riprendiamo a camminare insieme, partenza da Piazzale Govi

PASSEGGIATA CON ACCOMPAGNATORE ESPERTO IN SCIENZE MOTORIE A PARTECIPAZIONE LIBERA E GRATUITA , ALLA SCOPERTA DEL BENESSERE E DEL TERRITORIO

camminare fa bene

si riparte !!!

- *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 almeno **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 persistenti 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.

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.
Si consiglia di indossare indumenti comodi e scarpe da cammino.

Per informazioni :
URP Comuneinforma Cavriago 0522 373.474 dalle 9 alle 12 / **UISP** 0522 267211