

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia  
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

**UISP**  
aps  
**sportpertutti**  
Comitato di Reggio Emilia



# GRUPPI DI CAMMINO a CASTELNOVO DI SOTTO

Dal 7 **Giugno 2023** tutti i **mercoledì** alle ore 18.30  
Nei mesi di **giugno, luglio e settembre**

**RITROVO:** Laghetti di Camporanieri, Castelnovo di Sotto

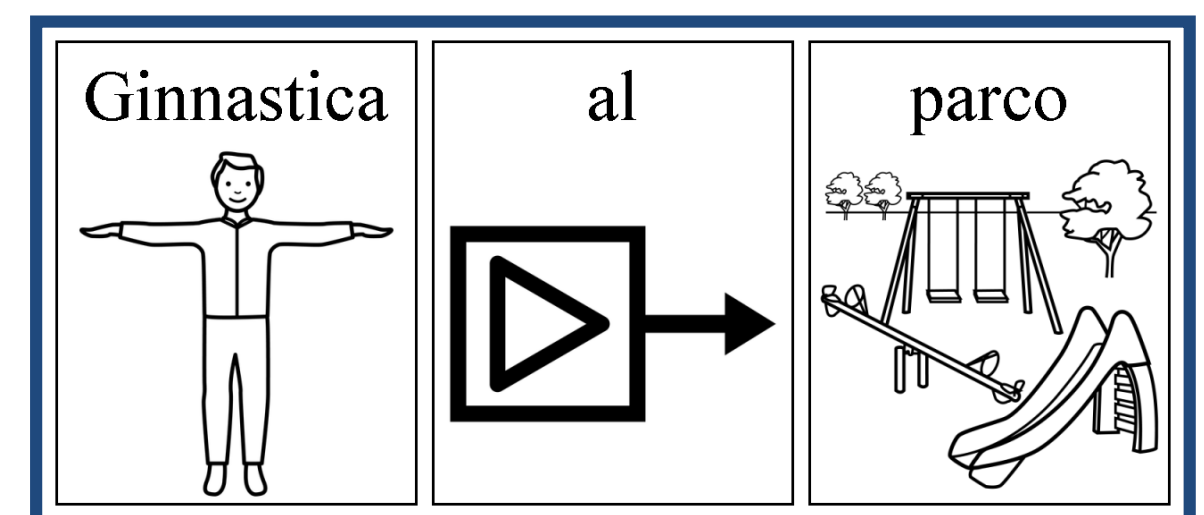
**Passeggiata a partecipazione libera e gratuita, alla scoperta del benessere e del territorio.  
I primi incontri prevedono la presenza di un accompagnatore esperto in Scienze motorie**

*In collaborazione con la società podistica Road Runners Club Poviglio*



## 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 un minimo di **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.

Si consiglia un abbigliamento comodo e scarpe da cammino.

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**

**Ufficio Sport Comune di Castelnovo di Sotto** - Tel. 0522 485736

E-mail [sarzisartori.elisa@comune.castelnovo-di-sotto.re.it](mailto:sarzisartori.elisa@comune.castelnovo-di-sotto.re.it)



**PER INFO ENTRA NEL GRUPPO**