

GRUPPI DI CAMMINO a CASTELNOVO NE' MONTI

Nelle seguenti date: **9, 16, 23, 30 giugno; 4 e 28 luglio;
4, 11, 18, 25 agosto; 1, 8, 15, 22, 29 settembre 2023 alle ore 18.30**

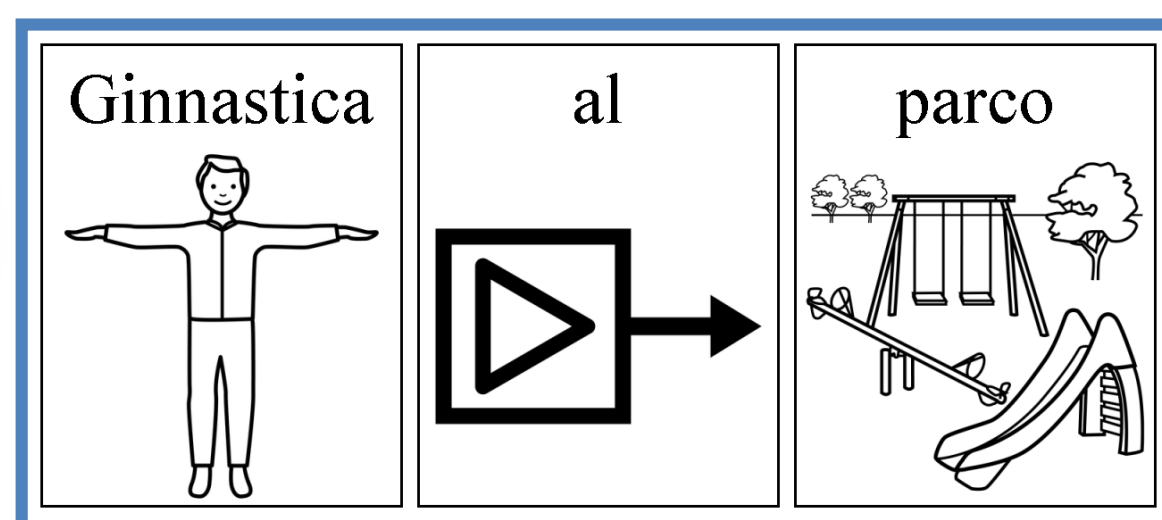
RITROVO: Parco pubblico Angelo Vassallo, Castelnovo ne' Monti

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 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 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.

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 un abbigliamento comodo e scarpe da cammino.

Per info: **UISP Tel. 0522 267211**

Comune di Castelnovo ne' Monti, Ufficio Promozione del Territorio - Tel. 0522 610249 - 610208 - 610274



PER INFO ENTRA NEL GRUPPO