

Centro Sociale  
**FOGLIANO**



# GRUPPO DI CAMMINO FOGLIANO CANALI

Da Giugno tutti i **mercoledì** dalle ore **19.30** alle **20.30**

Nei mesi di **giugno, luglio e settembre**

**RITROVO:** Centro Sociale Fogliano - via Pier Luigi Nervi, 23

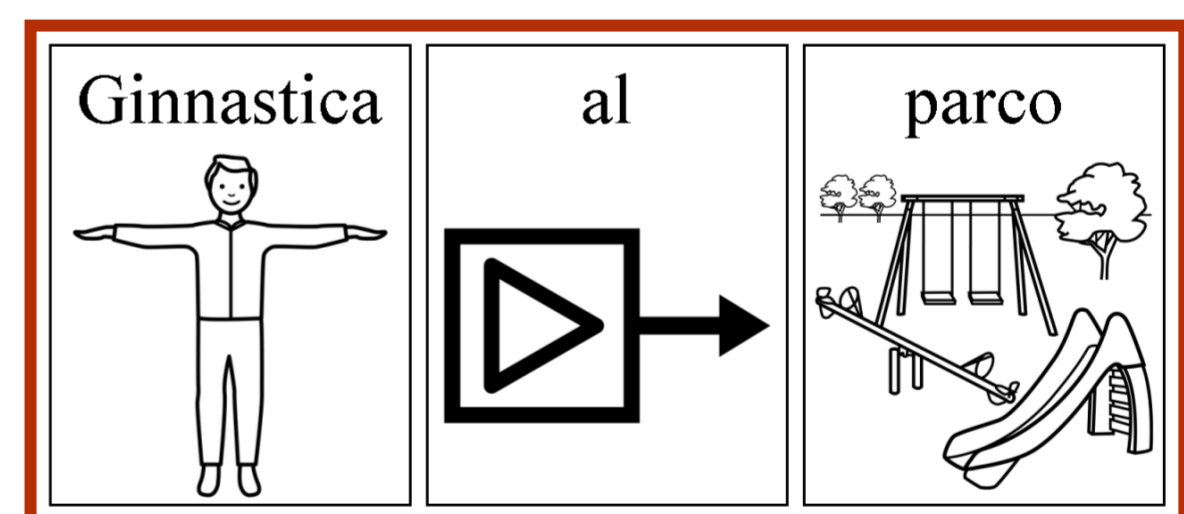
**In collaborazione con il CENTRO SOCIALE DI FOGLIANO**

**Passeggiata e ginnastica con accompagnatore esperto in Scienze motorie (sarà presente un istruttore 2 volte al mese, le rimanenti uscite sono autogestite) 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 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.

**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.

**In caso di maltempo l'attività è sospesa.**

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



**PER INFO ENTRA NEL GRUPPO**