



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
Azienda Ospedaliera di Reggio Emilia
Arcispedale S. Maria Nuova
Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in ologia
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



GRUPPI DI CAMMINO a CASTELNOVO DI SOTTO

Dal **25 Maggio 2016** tutti i **mercoledì** alle ore 18.30

I gruppi saranno attivi **fino alla fine di Settembre**, con eventuale sospensione ad Agosto

RITROVO davanti al **Municipio di Castelnovo di Sotto**

Piazza IV Novembre, 1 - 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**



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