

GRUPPI DI CAMMINO a CASTELNOVO DI SOTTO

Dal **1 Giugno 2018** tutti i **venerdì** 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.