



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

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Reggio Emilia



Comune di Cavriago
Provincia di Reggio Emilia

GRUPPI DI CAMMINO a CAVRIAGO

Dal **7 Giugno 2018** tutti i **giovedì** dalle ore 18.30 alle 19.30

GIUGNO - LUGLIO - SETTEMBRE 2018

RITROVO Parco del Rio, Piazza Govi - Cavriago

Passeggiata con accompagnatore esperto in Scienze motorie o walking leader 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 informazioni **UISP 0522.267211 | URP Comuneinforma Cavriago 0522.373474** dalle 9.00 alle 12.00