

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

UISP
aps
sportpertutti
Comitato di Reggio Emilia



Centro Sociale
LA MIRANDOLA



GRUPPI DI CAMMINO al PARCO DELLA MIRANDOLA

Dal 3 **Giugno tutti martedì** dalle ore 8.30 alle 9.30
nei mesi di **giugno - luglio - settembre 2025**

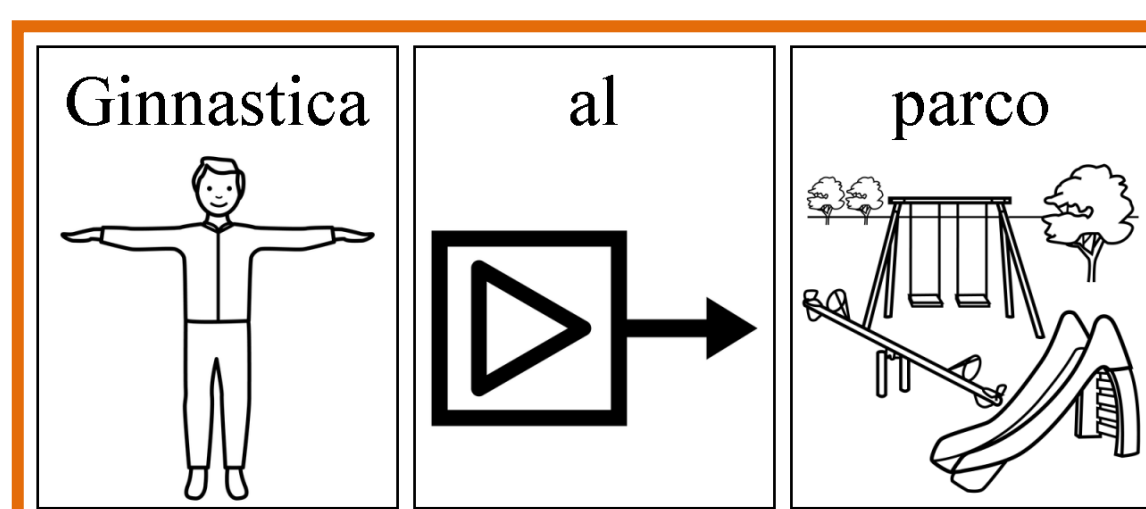
RITROVO: Centro Sociale La Mirandola - Via F.lli Bandiera 12/a - Reggio Emilia

**Passeggiata con accompagnatore esperto 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**

Centro Sociale La Mirandola 0522 307214 dalle 14.30 alle 19.30

In collaborazione con i Centri Sociali del territorio



PER INFO ENTRA NEL GRUPPO