



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 ocologia  
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



# GRUPPI DI CAMMINO al PARCO della MIRANDOLA

Dal 17 maggio tutti i martedì e giovedì dalle ore 8.30 alle ore 9.30  
nei mesi di **maggio - giugno - luglio - settembre 2016**

**RITROVO** Centro Sociale La Mirandola

Via F.lli Bandiera 12/a - Reggio Emilia



Passeggiata con accompagnatore  
esperto in Scienze motorie 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.

Per informazioni **UISP 0522.267211 - Centro Sociale La Mirandola 0522307214 dalle 14.30 alle 19.30**

In collaborazione con **i Centri Sociali del territorio**