



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



COMUNE DI QUATTRO CASTELLA



Comitato di Reggio Emilia



GRUPPI DI CAMMINO Casa della Salute di Puianello

Sabato 16 e sabato 30 Aprile 2016 dalle 10.00 alle 11.30

RITROVO Casa della Salute di Puianello Via Amendola, 1 - Puianello (RE)

**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 **20 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.

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 Quattro Castella 0522 247823/824**
E-mail sport@comune.quattro-castella.re.it

In collaborazione con **Comune di Quattro Castella**



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



COMUNE DI QUATTRO CASTELLA

UISP
sportpertutti

Comitato di Reggio Emilia

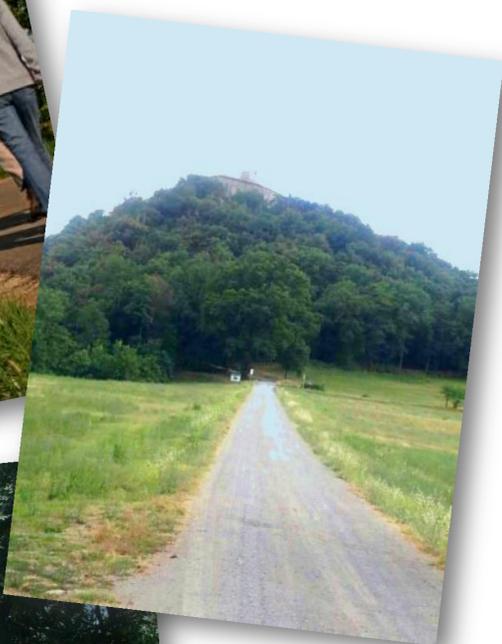


GRUPPI DI CAMMINO Parco del Melograno

Dal 4 Maggio al 15 Giugno 2016 tutti i mercoledì dalle 9.00 alle 10.30

RITROVO Parco del Melograno Via Don Luigi Sturzo, Quattro Castella (RE)

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 **20 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.

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 Quattro Castella 0522 247823/824**
E-mail sport@comune.quattro-castella.re.it

In collaborazione con **Comune di Quattro Castella**