

**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia
Dipartimento Sanità Pubblica
Staff Promozione della Salute

UISP
aps
sportpertutti
Comitato di Reggio Emilia



GRUPPI DI CAMMINO QUATTRO CASTELLA

**Tutti i giovedì alle ore 19.45
nei mesi di giugno, luglio e settembre**

RITROVO SETTEMBRE: Partenza dalla casa del volontariato di Montecavolo ore 19.45

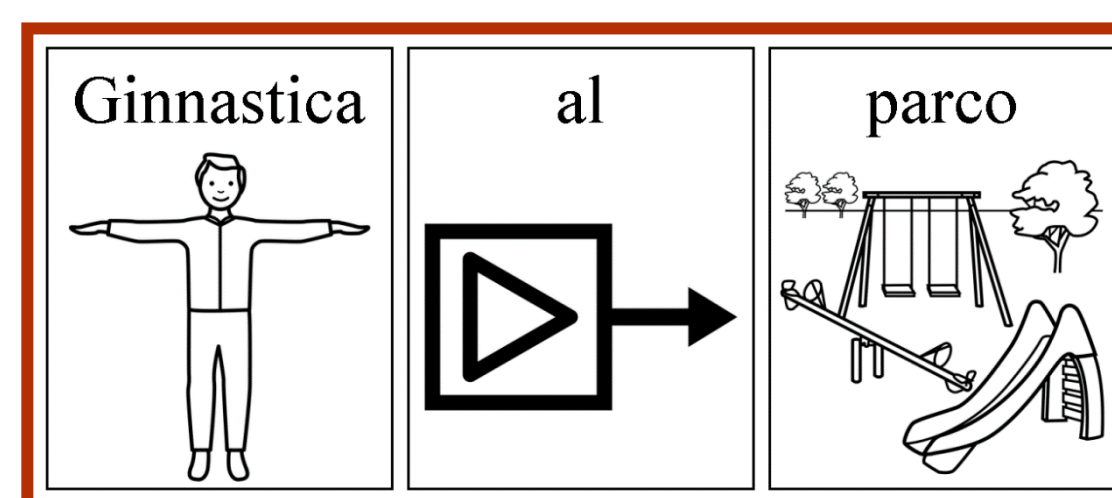


**Passeggiata e ginnastica con accompagnatore esperto in
Scienze motorie a partecipazione libera e gratuita, alla
scoperta del benessere e del territorio.**



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 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.

Si consiglia un abbigliamento comodo e scarpe da cammino.

In caso di maltempo l'attività è sospesa.

Per informazioni: **UISP 0522 267211**

Ufficio Sport Comune di Quattro Castella 0522 247823



PER INFO ENTRA NEL GRUPPO