



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



Comune di Sant'Ilario d'Enza



GRUPPO DI CAMMINO e GINNASTICA a SANT'ILARIO D'ENZA

Dal 9 giugno al 29 settembre alle 19.00 nelle seguenti date:

Ritrovo ingresso Parco San Rocco 9 e 23 giugno, 7 e 21 luglio, 1 e 15 e 29 settembre

Ritrovo ingresso Parco Anna Magnani 16 e 30 giugno, 14 e 28 luglio, 8 e 22 settembre

Ginnastica dolce e 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 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.

Per informazioni: **UISP 0522.267211**



PER INFO ENTRA NEL GRUPPO

In collaborazione con

