



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

 **UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Reggio Emilia



# GRUPPI DI CAMMINO a S. ILARIO D'ENZA

Dal **15 Giugno 2016** tutti i **mercoledì** dalle ore 8.30 alle 9.30

**GIUGNO – LUGLIO – SETTEMBRE 2016**

**RITROVO** Parcheggio Palaenza - S. Ilario d'Enza

**ATTENZIONE:** il 29 giugno, 27 luglio e 28 settembre il gruppo di cammino partirà da Calerno con ritrovo in piazza Carlo Alberto Dalla Chiesa

**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 | Sportello Sociale Comune di S. Ilario 0522.662260**