









Comune di Sant'Ilario d'Enza

## GRUPPO DI CAMMINO e GINNASTICA a S. ILARIO D'ENZA

Dal **7 Giugno 2018** tutti i **giovedì** dalle ore 18.30 alle 19.30

**GIUGNO – LUGLIO – SETTEMBRE 2018** 

RITROVO Ingresso del Parco San Rocco - S. Ilario d'Enza

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.