



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Reggio Emilia



Comune di
San Polo d'Enza

GINNASTICA DOLCE e GRUPPI DI CAMMINO a SAN POLO

Venerdì **29 giugno**, **13-20 luglio** e **7-14 settembre** dalle 8.30 alle 10.30

Ginnastica dolce e camminata con tecnico UISP esperto in Scienze motorie a partecipazione libera e gratuita, alla scoperta del benessere e del territorio.

RITROVO Piazza 1 Maggio - San Polo



CAMMINARE e FARE MOVIMENTO 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 ginnastica.

Per informazioni **UISP 0522.267211 | Biblioteca 0522/241729 – biblioteca@comune.sanpolodenza.re.it**