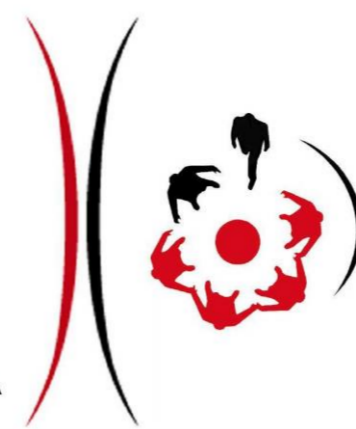


**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA**  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia  
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



Reggio Emilia  
città  
delle persone

**UISP**  
aps  
**sportpertutti**  
Comitato di Reggio Emilia



# GRUPPO DI CAMMINO dal PARCO dell'EX-SPALLANZANI al PARCO DELLE CAPRETTE

Tutti i **martedì** dalle ore **9.00 alle 10.00**

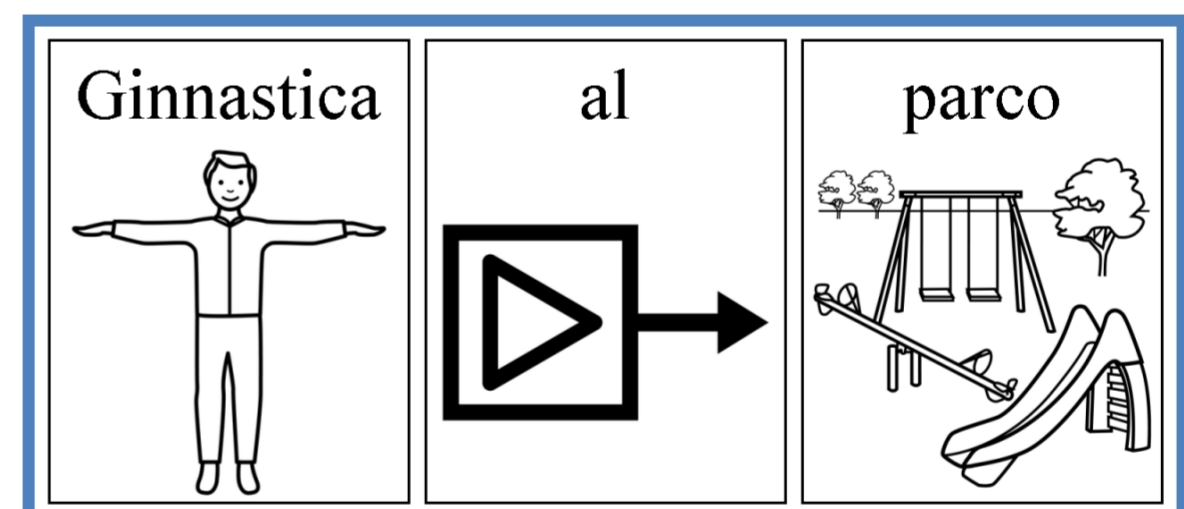
**RITROVO: CRAL - ingresso ex-Spallanzani (Viale Umberto I, 50 – Reggio Emilia)**

Passeggiata e ginnastica 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 collaborazione con il CRAL Sanità «Velmore Davoli»*

Per informazioni **UISP: Tel. 0522 267211 e CRAL 0522 296343**



**PER INFO ENTRA NEL GRUPPO**