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

HERE SPORT

Comune di Castelnovo ne' Monti

MaB UNESCO
Man and the Biosphere Programme
Programme sur l'homme et la biosphère

IL CUORE DELLA MONTAGNA

Parco Nazionale
APPENNINO
TOSCO-EMILIANO

GRUPPI DI CAMMINO a CASTELNOVO NE' MONTI

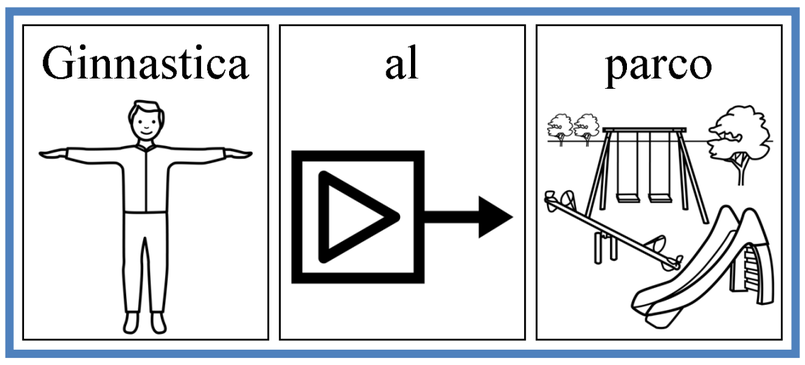
Nelle seguenti date: **7 e 14 giugno - 5, 12, 19 e 26 luglio - 2, 9 e 23 agosto e *in autogestione* tutti i venerdì di settembre 2024 alle ore 18.00**

RITROVO: Parco pubblico Angelo Vassallo, Castelnovo ne' Monti

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 abbiamo 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 INFO ENTRA NEL GRUPPO

Per info: **UISP Tel. 0522 267211**
Comune di Castelnovo ne' Monti, Ufficio Promozione del Territorio - Tel. 0522 610249 - 610208 - 610274