



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



Comune
di Gualtieri

UISP
aps
sportpertutti
Comitato di Reggio Emilia

GRUPPI DI CAMMINO a GUALTIERI

Dal 13 **Giugno tutti i giovedì** dalle ore 19.30 alle 20.30
nei mesi di **giugno - luglio - settembre 2024**

RITROVO: piazza 4 novembre Gualtieri

In collaborazione con **ASD Argento Vivo**

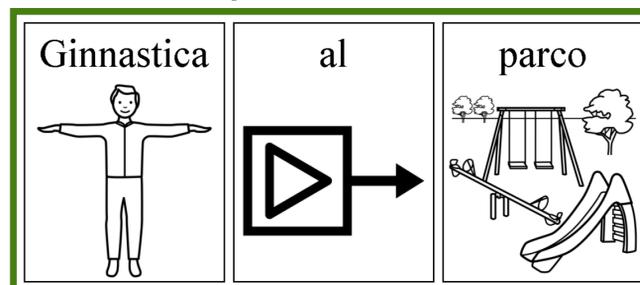
Passeggiata con accompagnatore esperto in Scienze motorie a partecipazione Libera e gratuita, alla scoperta del benessere e del territorio.

A Gualtieri



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 informazioni: **UISP 0522 267211**

In collaborazione con **ASD Argento Vivo**



PER INFO ENTRA NEL GRUPPO