

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



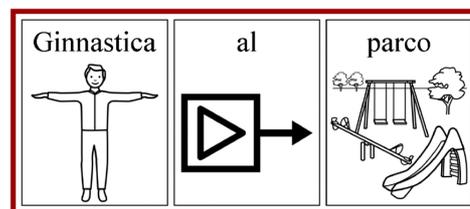
Comune di
San Polo d'Enza

GRUPPI DI CAMMINO a SAN POLO

Tutti i martedì dalle ore 9.00

RITROVO: Piazza 1 Maggio, San Polo d'Enza

Camminata a partecipazione libera e gratuita
alla scoperta del benessere e del territorio.



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 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**

Biblioteca: 0522 241729 – biblioteca@comune.sanpolodenza.re.it



 **PER INFO ENTRA NEL GRUPPO**