

continuano a San Polo tutti i venerdì mattina dalle 8:30 alle 10:00

GRUPPI DI CAMMINO

Camminare fa bene, farlo assieme fa meglio!

Passeggiate con accompagnatore esperto in Scienze Motorie o Walking Leader
Partecipazione libera e gratuita, alla scoperta del benessere e del territorio

Ritrovo in Piazza 1° Maggio

tutti i venerdì



I CONSIGLI

- 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 minimo 5 giorni alla settimana.

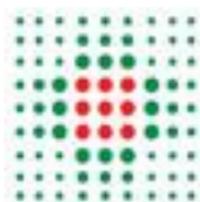
AVVERTENZE

Di norma lo svolgimento di un cammino con attività fisica moderata non implica rischi per la salute.

A coloro che abbiano preesistenti problemi di salute o percepiscono un affaticamento fisico intenso durante la passeggiata si consiglia di consultare il proprio medico.

L'adesione all'attività è su base volontaria, libera e gratuita. I promotori e accompagnatori declinano ogni responsabilità per danni a persone e cose avvenuti durante l'attività stessa; i partecipanti sono tenuti ad osservare le norme del codice della strada.

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



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia



con il patrocinio

