



Comune di Toano

GRUPPI DI CAMMINO A TOANO

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

DAL **2 GIUGNO 2018** TUTTI I SABATI FINO AL **29 SETTEMBRE 2018** ALLE ORE 18:00
RITROVO **PIAZZALE DELLA CHIESA - CORSO TRIESTE, 54, TOANO 42010 - RE**



CAMMINARE FA BENE

- Migliora lo stato di salute fisica e mentale
- Previene il sovrappeso, i problemi cardiovascolari, respiratori, muscolari, articolari e metabolici
- In gruppo è più facile fare amicizie e conoscere persone nuove

PERCHÉ CAMMINARE...

Le raccomandazioni scientifiche a livello internazionale per la tutela della salute indicano di praticare almeno trenta minuti di attività fisica moderata per minimo cinque giorni a settimana.

Di norma lo svolgimento di un cammino con attività fisica di moderata intensità non implica rischi per la salute. Coloro che hanno preesistenti problemi di salute o percepiscano un affaticamento fisico intenso durante una normale passeggiata, sono invitati a 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 a osservare le norme del codice della strada.

Per informazioni Comune Toano 0522805110 - 3396334681