



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



*10mila passi
per stare bene*



GRUPPI DI CAMMINO AD ALBINEA

1 ORA DI CAMMINATA CON GLI AMICI DEL CEA



Tutti i Giovedì

CON PARTENZE ITINERANTI ALLE ORE 18.15

SUL TERRITORIO DI ALBINEA COME DA CALENDARIO PRESTABILITO

A richiesta dei partecipanti i luoghi di partenza saranno ricordati con un SMS
da Sergio cell. 3388232214 (Associazione Amici del CEA)

CALENDARIO PUNTI DI PARTENZA DI MAGGIO GIUGNO 2015

- 7-14 maggio - giardino della Biblioteca (via Morandi)
- 21-28 maggio - parcheggio ex Ospedale (nei pressi della casetta dell'acqua di via Papa Giovanni XXIII)
- 4-11 giugno - piazza a Botteghe (piazza Caduti Alleati Villa Rossi)
- 18-25 giugno - parcheggi Chiesa di Botteghe via Chiesa (La Pieve di Albinea via Chiesa)

Camminerà con noi anche la Proloco di Albinea per farci cogliere ad ogni passo gli elementi storici



Tutti i Martedì (dal 2 giugno)

CON PARTENZA FISSA ALLE ORE 20.30

DAL CEA via Chierici n. 2 Borzano

Per tutte le informazioni Elena cell. 328.2129731 (Associazione Amici del CEA)

Cosa è un gruppo di cammino: un gruppo di persone che si ritrova regolarmente per camminare insieme, per migliorare la salute e conoscere il territorio. Il gruppo è condotto da due accompagnatori su percorsi facili e definiti.

Chi: l'invito è rivolto a tutti e non vi sono limiti di età. La partecipazione è volontaria, libera e gratuita. Se sono presenti problemi di salute è consigliato parlarne con il proprio medico.

Perché: partecipare ai gruppi di cammino rappresenta un'opportunità per migliorare il proprio stile di vita e conoscere persone nuove. 30 minuti al giorno di attività fisica sono efficaci per prevenire il sovrappeso, i problemi cardiocircolatori, respiratori, muscolari, articolari e metabolici.

Abbigliamento: è consigliato indossare abiti e scarpe comode, l'uso di uno zainetto per portare con sé una bottiglietta d'acqua.

Si evidenzia che: I promotori ed accompagnatori declinano ogni responsabilità per danni a persone o cose avvenute durante l'attività stessa.



Per informazioni Ufficio Ambiente 0522 590206



Sede Operativa di Albinea