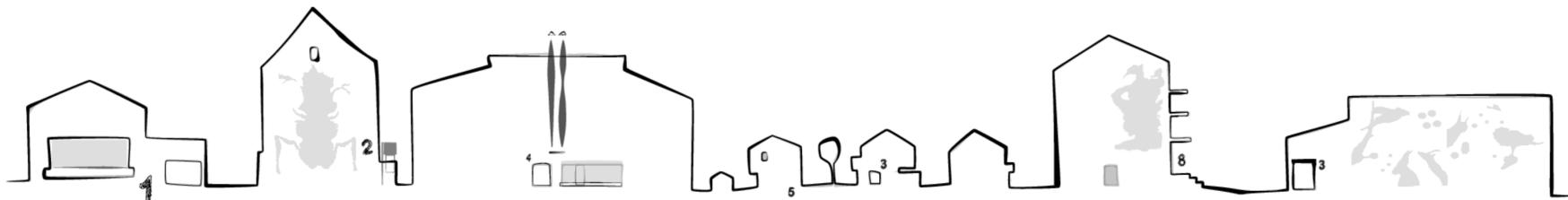


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
Azienda Ospedaliera di Reggio Emilia
Arcispedale S. Maria Nuova

Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in ologia
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico



GRUPPI DI CAMMINO Cooperativa Case Popolari di Mancasale-Coviolo

Dal 23 Marzo 2016 tutti i mercoledì dalle 9.30 alle 10.30

RITROVO Sede Cooperativa Case Popolari Via Selo, 3 - Reggio Emilia

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



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 **20 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 percepiscono 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.

Per informazioni **UISP 0522,267211** e **Cooperativa Case Popolari Mancasale-Coviolo 334,7647992**

In collaborazione con **Cooperativa Case Popolari di Mancasale-Coviolo**