

GRUPPI DI CAMMINO A CASTELNUOVO SOTTO

Dal 1 aprile tutti i mercoledì
dalle ore 18.30

APRILE - MAGGIO - GIUGNO 2015

RITROVO davanti al Municipio di Castelnuovo Sotto

Piazza IV Novembre, 1 - Castelnuovo Sotto

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 **30 minuti di attività fisica** moderata per minimo **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 abbiano 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.

Si consiglia un abbigliamento comodo e scarpe da cammino.

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**

Paolo Incerti, Assessore del Comune di Castelnuovo Sotto, tel. 331.1972415