



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

 **UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Reggio Emilia



**A PARTIRE DAL 10 MAGGIO TUTTI I MERCOLEDI'**  
**RITROVO AL PARCHEGGIO DEL PALAENZA ALLE 8:30**



PASSEGGIATA CON ACCOMPAGNATORE ESPERTO IN SCIENZE MOTORIE A PARTECIPAZIONE LIBERA E GRATUITA, ALLA SCOPERTA DEL BENESSERE E DEL TERRITORIO

## **CAMMINARE FA BENE!**

- migliora la salute fisica e mentale
- previene problemi cardiocircolatori, respiratori, muscolari, articolari e metabolici
- in gruppo è più facile fare nuove amicizie.

Le raccomandazioni scientifiche a livello internazionale per la tutela della salute indicano di praticare **almeno 30 minuti al giorno** di attività fisica moderata per **almeno 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 persistenti problemi di salute o percepiscano un affaticamento fisico intenso durante una normale passeggiata, si consiglia di consultare il medico prima di iniziare.

L'adesione all'attività è su base **volontaria, libera e gratuita**.

I promotori e gli accompagnatori declinano ogni responsabilità per danni a persone o cose avvenute durante l'attività stessa. I partecipanti sono tenuti a rispettare il codice della strada.

**Si consiglia di indossare indumenti comodi e scarpe da cammino**

Per informazioni: Uisp: 0522267211

Sportello Sociale Comune di Sant'Ilario: 0522 672260