



Comune di Carpineti



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



GRUPPI DI CAMMINO A CARPINETI

Dal 1 giugno tutti i giovedì alle ore 18:00

I gruppi saranno attivi fino alla fine di settembre

Ritrovo al [Parco Matilde](#) – Piazza Largo Alpini, 1

**Passeggiata a partecipazione libera e gratuita alla scoperta del benessere
e del territorio**

**I primi incontri prevedono la presenza di un accompagnatore con
esperienza in Scienze Motorie**



CAMMINARE FA BENE

- **Migliora lo stato di salute fisica e mentale.**
- **Previene il sovrappeso, i 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 fisica moderata per minimo 5 giorni alla settimana.

Di norma lo svolgimento di un cammino con attività fisica moderata non implica rischi per la salute.

A coloro che abbiano preesistenti problemi di salute o percepiscono un affaticamento fisico intenso durante la passeggiata si consiglia di consultare il proprio medico.

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

I promotori e accompagnatori declinano ogni responsabilità per danni a persone e cose avvenuti durante l'attività stessa; i partecipanti sono tenuti ad osservare le norme del codice della strada.

Per info e prenotazione: Chiara Poletti - Comune di Carpineti 0522.615010