

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



COMUNE di BRESCELLO

UISP
aps
sportpertutti
Comitato di Reggio Emilia



GRUPPO IN MOVIMENTO a BRESCELLO

Dal 9 giugno tutti i **martedì** dalle **18.00 alle 19.00**

Nei mesi di **giugno, luglio e settembre**

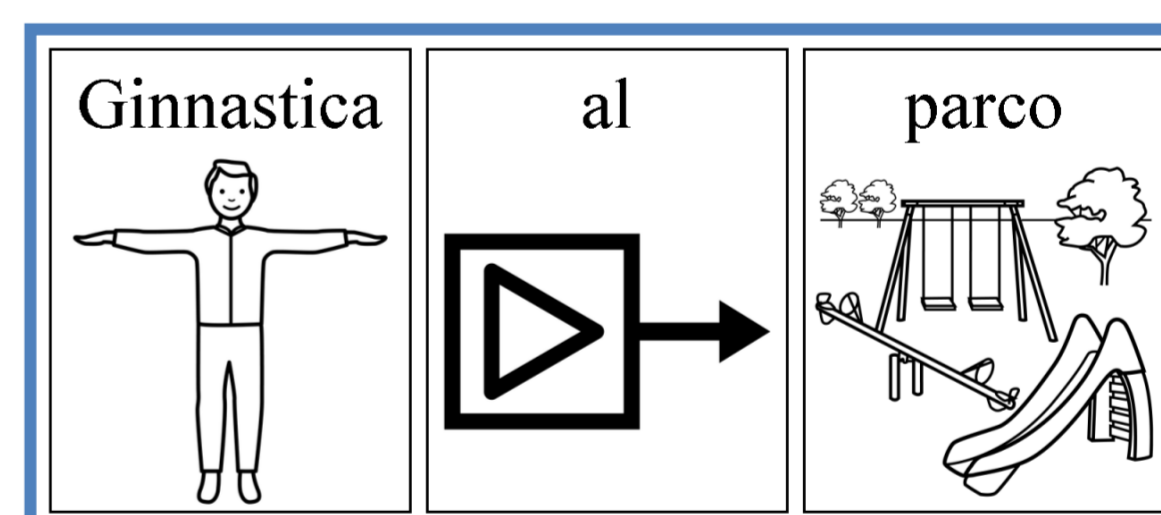
RITROVO: Area parcheggio Piazzale Volontari donatori del sangue - Brescello

Attività motoria con esperto in Scienze motorie
a partecipazione libera e gratuita, alla scoperta del benessere



MUOVERSI 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 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 percepiscano 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.

Si consiglia un abbigliamento comodo e scarpe da cammino.



PER INFO ENTRA NEL GRUPPO

Per informazioni: **UISP 0522 267211**