

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

**UISP**  
aps  
**sportpertutti**  
Comitato di Reggio Emilia



Comune di  
Carpineti



## GRUPPI DI CAMMINO CARPINETI

Tutti i **giovedì** dalle 18.30 alle 19.30 nei mesi di **LUGLIO e SETTEMBRE**

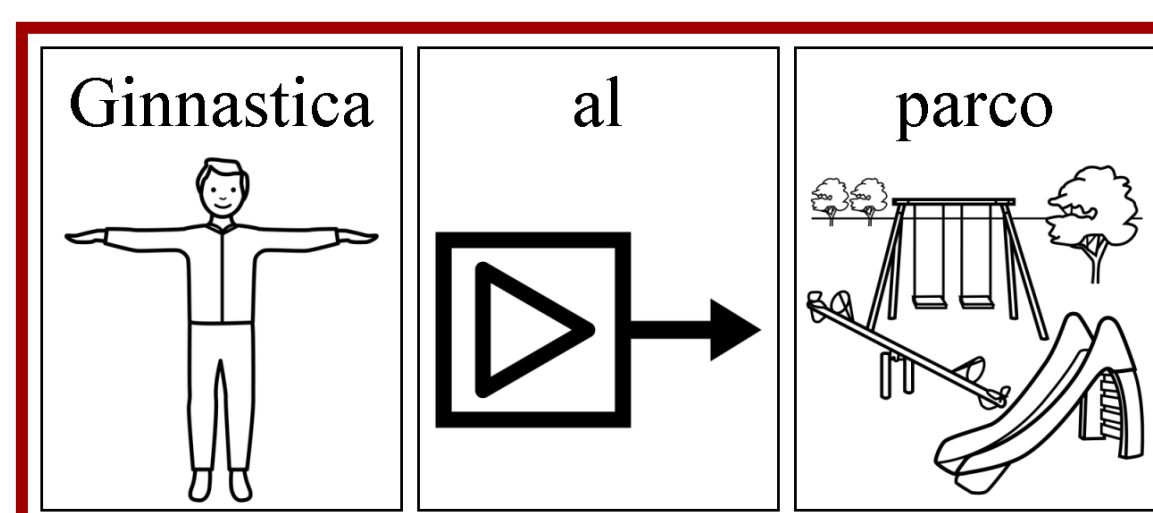
**RITROVO** Parcheggio Parco Matilde

**Camminata autogestita 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 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 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.

**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.

**In caso di maltempo l'attività è sospesa.**

Per informazioni **UISP tel. 0522.267211 - Comune di Carpineti tel. 0522.615010**



**PER INFO ENTRA NEL GRUPPO**