

**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
San Martino
Assessorato per lo Sport



GRUPPI DI CAMMINO a SAN MARTINO IN RIO

Il giovedì dal 14/05/ al 28/05 e dal 3/09 al 24/09 dalle 20 alle 21

Il mercoledì dal 3/06 al 29/07 dalle 20 alle 21

RITROVO: nei prati della Rocca

Passeggiata con accompagnatore esperto in Scienze motorie a partecipazione libera e gratuita, alla scoperta del benessere e del territorio.

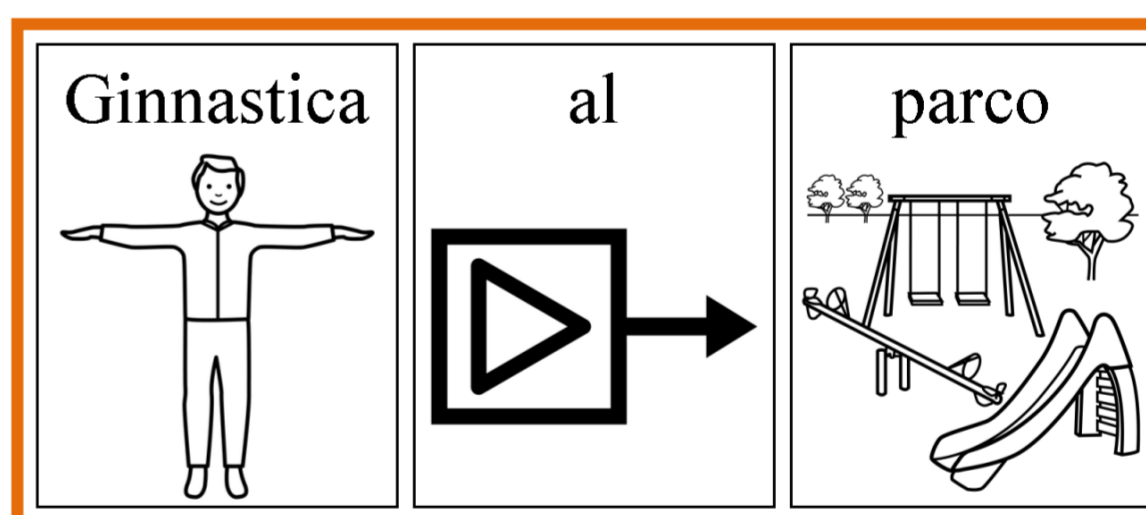


In caso di forte pioggia la camminata è sospesa



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 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**