

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 SANTA CROCE

Da Giugno tutti i giovedì dalle 9.30 alle 10.30 nei mesi di GIUGNO - LUGLIO - SETTEMBRE

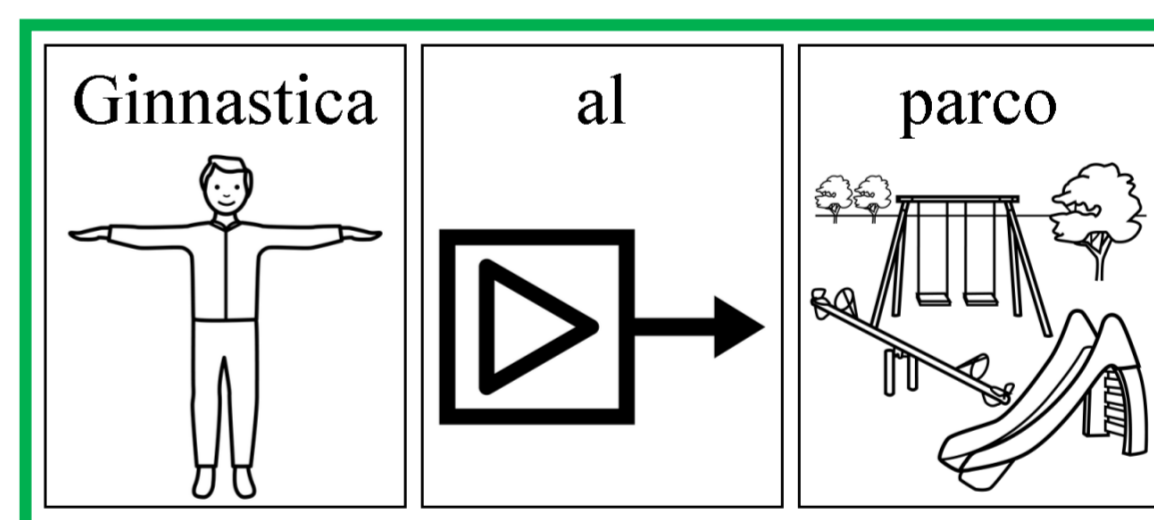
**RITROVO** davanti al Circolo Pignal (via Petrella 2 – Reggio Emilia)

Passeggiata con momenti di attività motoria 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 abbiamo preesistenti problemi di salute o percepiscono 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 0522267211 - 3663465465 Cinzia**