



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia

in collaborazione con



con il patrocinio del



GRUPPI DI CAMMINO

perche' muoversi insieme e' meglio

DA MARTEDI' 8 OTTOBRE A MONTECCHIO

Fare poca attività fisica è oggi uno dei mali più subdoli e diffusi del nostro tempo. Con i gruppi di cammino ci "rimettiamo tutti in movimento" e puntiamo a fare stare insieme le persone: quelli che già abitualmente fanno attività fisica ed amano passeggiare per Montecchio e quelli che vorrebbero iniziare. Meglio se in compagnia e meglio se accompagnati da qualche buon consiglio!!

COSA SONO

PASSEGGIATE GUIDATE e COORDINATE DA UN'OPERATRICE QUALIFICATA ALLA SCOPERTA DEL BENESSERE PERSONALE E DEL NOSTRO TERRITORIO.
PER CHI VUOLE NELLE CAMMINE SARANNO SVOLTI ESERCIZI DI RESPIRAZIONE E MOBILITA' ARTICOLARE.

COME SI SVOLGONO

Si inizia **MARTEDI' 8 OTTOBRE**
e si tiene **TUTTI I MARTEDI' E GIOVEDI' DALLE ORE 10.00 ALLE ORE 11.00**
NON CI SONO LIMITI DI ETA', LA PARTECIPAZIONE E' LIBERA E GRATUITA

PUNTO DI RITROVO

CENTRO SPORTIVO "LINO NOTARI" (ingresso lato Via del Cacciatore).
Le camminate si articoleranno su vari percorsi che saranno illustrati sul posto

Le raccomandazioni scientifiche a livello internazionale per la tutela della salute indicano di praticare almeno 30 minuti di attività fisica moderata per minimo 5 giorni a 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 raccomanda 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. I partecipanti sono tenuti ad osservare le norme del codice della strada.

PER ULTERIORI INFORMAZIONI

tel. 0522-865393

oppure

STEFANIA 333/6179708

stefaniazambello78@gmail.com

