

GRUPPI DI CAMMINO

dall'8 giugno, ogni mercoledì
dalle ore 8:30 alle ore 09:30 nei mesi di
GIUGNO-LUGLIO-SETTEMBRE

ritrovo alla Bottega del tempo libero - Via Umberto I, 23

Passeggiata con accompagnatore esperto in Scienze motorie 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

Perché camminare...

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 alla settimana.

Di norma lo svolgimento di un cammino con attività fisica di moderata intensità non implica rischi per la salute.

Coloro che hanno preesistenti problemi di salute o percepiscano un affaticamento fisico intenso durante una normale passeggiata, sono invitati a 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.

Informazioni

URP – Comune di Boretto – 0522 963700 963707

E-mail: urp@comune.boretto.re.it

La Bottega del Tempo Libero 0522964498 – 3387989777

E-mail: labottegadeltempolibero@gmail.com

