



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 Sant'Ilario d'Enza



GRUPPO DI CAMMINO e GINNASTICA a S. ILARIO D'ENZA

Dal 14 **Maggio 2024** tutti i martedì (*escluso il 18/6*) dalle ore 19.00 alle 20.00

MAGGIO – GIUGNO – LUGLIO – SETTEMBRE 2024

RITROVO: Ingresso del Parco San Rocco - S. Ilario d'Enza

Ginnastica dolce e 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

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.

Per informazioni: **UISP 0522.267211 | Ufficio Sport Comune di S. Ilario 0522.902863**

Sportello Sociale Comune di S. Ilario 0522.672260

In collaborazione con



PER INFO ENTRA NEL GRUPPO