

GRUPPI DI CAMMINO

Camminare fa bene, farlo insieme fa meglio.

CAMMINIAMO!!!

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

Nei mesi di LUGLIO; AGOSTO E SETTEMBRE vi aspettiamo:

- dal 28 giugno tutti i sabati, dalle 18.00 alle 19.00, ritrovo alla Piscina di Casina
- dal 1 luglio tutti i martedì, dalle 18.30 alle 19.30, ritrovo alla Casa Cantoniera di Casina



- 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 **minimo 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



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.