UISP sportpertutti

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

Montagne di salute
PROGETTO DI COMUNITÀ

Parco Nazionale APPENNINO TOSCO-EMILIANO

Con il patrocinio del
Comune di Casina

GRUPPI DI CAMMINO

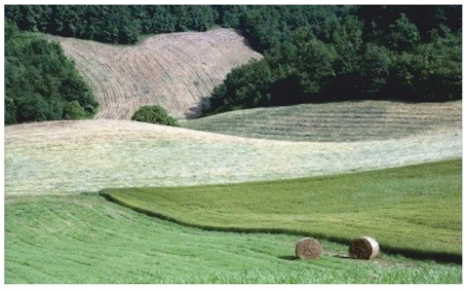
Camminare fa bene, farlo insieme fa meglio.

Dal 19 Luglio il martedì e venerdì dalle ore 18

Ritrovo presso Casa Cantoniera via Roma, Casina

LUGLIO AGOSTO SETTEMBRE

Passeggiata con accompagnatore esperto in Scienze motorie a partecipazionelibera 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 ***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 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.

Ulteriori informazioni nel punto di ritrovo