

GRUPPI DI CAMMINO

dal 02 Settembre dalle ore 8:30 alle ore 9:30
tutti i mercoledì del mese di Settembre
ritrovo presso La Bottega del Tempo Libero

Via Trieste – vicino casetta dell'acqua

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



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 – 338798977

E-mail: labottegadeltempolibero@gmail.com



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



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