



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

polisportiva
SanMarco

UISP
sportpertutti
Comitato di Reggio Emilia

GRUPPI DI CAMMINO a BORETTO

Dal **2 maggio 2018** tutti i **mercoledì** alle ore **18,30**

MAGGIO - GIUGNO - LUGLIO - SETTEMBRE

RITROVO : Palestra Comunale - Boretto (Via Trieste 1)

Passeggiata a partecipazione libera e gratuita, alla scoperta del benessere e del territorio.
I primi incontri prevedono la partecipazione di un accompagnatore esperto in Scienze motorie.



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 : **Polisportiva San Marco** **377-1249831**

Comune di Boretto - U. R. P. **0522-963700**



COMUNE DI BORETTO