

1 KM IN RESA SALUTE

*Movimento per tutti tutti i giorni per tutta la vita.
Muoversi fa bene ma solo se fatto alla giusta intensità!*



UISP
sportpertutti

Comitato di Bologna

L'OMS raccomanda agli adulti di camminare a passo veloce almeno 150 minuti la settimana oppure di correre lentamente almeno 75 minuti ogni sette giorni.

Più attività fisica si fa e meglio è, ma c'è una soglia, che varia da persona a persona, al di sotto o al di sopra della quale l'attività è inadatta o inefficace.

L'esercizio fisico è un mezzo efficace di prevenzione, mantenimento e recupero della salute, ma si deve compiere ad una intensità in "resa salute".

**UISP ti insegna come
attraverso un TEST gratuito!**



UISP
sportpertutti

Comitato di Bologna



Info e prenotazioni: Settore Movimento UISP
051 60 27 392 - 389 02 94 937
movimento@uispbologna.it

