

# 1 KM IN RESA SALUTE

prosegue al Parco dei Cedri **tutti i sabati h 11-12**  
su prenotazione!

## L'OMS raccomanda

agli adulti di camminare a passo veloce almeno 150 minuti la settimana  
oppure di correre lentamente almeno 75 minuti ogni 7 giorni.

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

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

Info e prenotazioni:

**Settore Movimento**

051 60 27 392 – 389 02 94 937

movimento@uispbologna.it

**[www.uispbologna.it](http://www.uispbologna.it)**



 **UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Bologna

