



ATTIVITA' ESTIVA "BENESSERE CON UISP"

FERRARA

- GRUPPI DI CAMMINO OVER 55 MESE DI GIUGNO:
Tutti i Mercoledì, ore 9:00, ritrovo presso la *Casa del Boia* (antica Porta degli Angeli). Inizio attività 07/06/2017.
- GINNASTICA AL PARCO "RISVEGLIO MUSCOLARE":
Tutti i Martedì e Venerdì di Giugno, ore 9:00, ritrovo presso la palestra Putinati, via Luigi Pastro 2. Inizio attività 06/06/2017.
- BREVETTO DI BASE NORDIC WALKING:
Ciclo di 3 incontri da due ore per acquisire e perfezionare la tecnica della camminata con bastoni.
Per iscrizioni: 0532 907611 (chiedere di Cristina) 328 8146210 (Giulio Danieli.)
- GINNASTICA PER L'OSTEOPOROSI - Presso il "Campo Sportivo di Arginone".
- CAMPI ESTIVI UISP, presso: Campo Sportivo Arginone, Campo Scuola e Pattinodromo, Campo Sportivo Campetti ASD Canaro, Campus Putinati Rinascente, Campus Summer San Nicolò.
Per INFO: campiestivi@uispfe.it www.uispfe.it

ALTO FERRARESE

- GINNASTICA AL PARCO: Tutti i Lunedì e Venerdì di Giugno, ore 9:00, parco Santa Liberata (Cento). Prima lezione: 05/06/2017 Necessario abbigliamento comodo e tappeto
- BREVETTO DI BASE NORDIC WALKING: Ciclo di 3 incontri da due ore per acquisire e perfezionare la tecnica della camminata con bastoni.
Per iscrizioni: 0532 907611 (chiedere di Cristina) 328 8146210 (Giulio Danieli.)
- GRUPPI DI CAMMINO "PER ESPERTI" parco Santa Liberata (Cento): 7/14/21/28 Giugno, ore 18:30, ritrovo presso il "percorso vita". Minimo 8 partecipanti. Per iscrizioni: 0532 907611 (chiedere di Cristina) 328 8146210 (Giulio Danieli.)
- SANT'AGOSTINO – GRUPPO DI CAMMINO: Tutti i Martedì, ore 18:30, ritrovo al Palareno, inizio attività il 06/06/2017.
- PIEVE DI CENTO – GINNASTICA AL PARCO L'ISOLA CHE NON C'E' - Necessario abbigliamento comodo e tappeto - RISVEGLIO MUSCOLARE - Mercoledì 7 e 14 Giugno Ore 9.00 e GINNASTICA ADULTI - Giovedì 22 E 29 Giugno Ore 18.30.

BASSO FERRARESE

- PORTOMAGGIORE – GRUPPO DI CAMMINO:
Tutti i Martedì e Giovedì di Giugno, ore 18:30, ritrovo Parco Casone Toschi (zona cimitero.) . Per iscrizioni: 0532 907611 chiedere di Cristina.
- COPPARO – GRUPPO DI CAMMINO OVER 55:
Tutti i Mercoledì di Giugno, ore 18:30, ritrovo Centro Anziani di Copparo, per iscrizioni tel.0532 907611.

LE ATTIVITÀ SARANNO SVOLTE DA LAUREATI IN SCIENZE MOTORIE

Per informazioni: lunedì/mercoledì/venerdì UISP Ferrara Tel. 0532 907611

Alto Ferrarese: UISP Renazzo Tel. 051 6850355

