

# CAMMINA

VUOI TORNARE O INZIARE A MUOVERTI CON METODO INSIEME AD UN ISTRUTTORE?

## CHE

QUESTA È LA PROPOSTA PENSATA PER TE

## TI

RITMO, ESERCIZI DI RISCALDAMENTO, STRETCHING,  
TECNICA, POSTURA, TONIFICAZIONE E  
RESPIRAZIONE

# PASSA

UN MESE DI ATTIVITÀ GRATUITÀ RIVOLTA A TUTTI,  
NEI COMUNI DELLA PROVINCIA DELLA SPEZIA

# CAMMINA

# CHE

# TI

# PASSA

DAL 15 MARZO AL 9 APRILE

**ITINERARI DI CAMMINATA SEMPLICE CON ISTRUTTORE 2 VOLTE LA SETTIMANA DURATA 1 ORA  
MAX 15 PARTECIPANTI.**

**RICCO' DEL GOLFO**

MARTEDÌ - GIOVEDÌ | RITROVO ORE 9.30 - SCUOLA ELEMENTARE VIA ROMA

**LA SPEZIA**

MARTEDÌ - GIOVEDÌ | RITROVO ORE 18.00 - PALCO DELLA MUSICA

LUNEDÌ - MERCOLEDÌ | RITROVO 9.30 - ANFITEATRO DI VIALE ALPI

**LERICI**

MARTEDÌ - GIOVEDÌ | RITROVO ORE 9.00 - ROTONDA VASSALLO

**ARCOLA**

MERCOLEDÌ - VENERDÌ | RITROVO ORE 15.00 - PARCO FLUVIALE OASI LIPU

**CEPARANA**

MARTEDÌ - GIOVEDÌ | RITROVO ORE 10.30 - P.ZZA EUROPA CENTRO EVENTI

**SARZANA**

LUNEDÌ - GIOVEDÌ | RITROVO ORE 9.30 - TENUTA DI MARINELLA ROTONDA DI LUNI

LUNEDÌ - MERCOLEDÌ | RITROVO ORE 15.00 - PIAZZALE CHIESA DI SAN FRANCESCO

**CASTELNUOVO MAGRA**

MARTEDÌ - VENERDÌ | RITROVO ORE 9.30 - PARCHEGGIO CENTRO SPORTIVO COLLI DI LUNI

**ITINERARI DI CAMMINATA SPECIALE CON DISLIVELLO NEL WEEKEND DURATA 2 ORE  
MAX 20 PARTECIPANTI**

**LA SPEZIA** 20 marzo

**CASTELNUOVO MAGRA** 27 marzo

**LERICI** 10 aprile

**SARZANA** 17 aprile

**Per partecipare alle camminate gratuite sono richiesti**

\*Tesserà U.I.S.P. costo €5,00

\*Autocertificazione

\*Dispositivo di protezione individuale ( mascherina)

\*Abbigliamento comodo, scarpe sportive

**PRENOTAZIONE NECESSARIA**

 [www.uisp.it/laspezia](http://www.uisp.it/laspezia)

 [www.facebook.com/uisp.laspeziaevaldimagra](https://www.facebook.com/uisp.laspeziaevaldimagra)

 [t.me/uisplaspeziaevaldimagra](https://t.me/uisplaspeziaevaldimagra)

## RIPARTIAMO IN SICUREZZA

**UISP LA SPEZIA E VALDIMAGRA**

[laspeziaevaldimagra@uisp.it](mailto:laspeziaevaldimagra@uisp.it)

+39 3477466994 | +39 3490761886

