



# WALKING

facciamo ginnastica camminando

Dal 27 Maggio al 26 Luglio 2019

<b>ALFONSINE</b>	Parcobaleno	Lunedì e Giovedì	ore 08.30 - 09.30
<b>COTIGNOLA</b>	Parco Sandro Pertini	Lunedì e Giovedì	ore 08.30 - 09.30
<b>FUSIGNANO</b>	Parco Primieri	Lunedì e Giovedì	ore 08.30 - 09.30
<b>LUGO</b>	Giardini del Tondo	Martedì e Venerdì	ore 08.30 - 09.30

Passi verso la salute. I vantaggi di un esercizio fisico come la camminata sono un miglioramento delle funzionalità cardiovascolari, un irrobustimento delle ossa, una maggiore forza e resistenza dei muscoli delle gambe, una riduzione del grasso corporeo. Tutti attivi. L'andare a piedi, il «Walking», non è uno sport di grandi prestazioni, ma un'attività motoria leggera, praticabile da tutti nel corso di tutto l'anno.

**CONTRIBUTO ALL'ATTIVITÀ  
STAGIONALE: 15,00 Euro**

**È SUFFICIENTE PRESENTARSI NEL PARCO  
DOVE SI DESIDERA SVOLGERE L'ATTIVITÀ**

**POSSONO PARTECIPARE TUTTI GLI  
ASSOCIATI UISP 2019**

**CHI NON È ASSOCIATO PUÒ RICHIEDERE  
LA TESSERA ALL'ISTRUTTORE**