

WALKING

facciamo ginnastica camminando...

Dal 22 Maggio al 28 Luglio 2017

ALFONSINE	Parcobaleno	Lunedì e Giovedì	ore 08.30 - 09.30
BAGNACAVALLO	Parco Via Togliatti	Lunedì e Giovedì	ore 08.30 - 09.30
COTIGNOLA	Parco Sandro Pertini	Lunedì e Giovedì	ore 08.30 - 09.30
FUSIGNANO	Parco Primieri	Lunedì e Giovedì	ore 08.30 - 09.30
LUGO	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 2017**

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