

# WALKING

facciamo ginnastica camminando

Dal 28 Maggio al 27 Luglio 2018

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

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 2018**

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