

I PARCHI DEL BENESSERE

Info ed Iscrizioni
Uisp Modena
Via IV Novembre 40/H (entrata e parcheggio via Padre Candido)
Tel. 059 348811
Fax 059 348810
benessere@uispmodena.it
www.uispmodena.it

- Per partecipare:**
1. telefonare per adesione
2. iscrizione e pagamento direttamente al parco
Le attività in caso di maltempo saranno sospese

Con il patrocinio di

Progetto realizzato grazie al contributo della
Fondazione Cassa di Risparmio di Modena
BANDO SPORT 2011



Comune di Modena
Settore Ambiente



FONDAZIONE
Cassa di Risparmio di Modena

I PARCHI DEL BENESSERE: 4 passi per la salute

Camminate guidate da un insegnante di educazione fisica con l'obiettivo di sensibilizzare ed informare i cittadini sul ruolo determinante del movimento e dell'attività fisica come prevenzione dei fattori di rischio delle malattie cardio-circolatorie senza dimenticare il mantenimento di una buona autonomia funzionale.

Attività:

- 5'/10' esercizi di riscaldamento per articolazioni e muscolatura
- 30'/35' camminata a ritmo sostenuto all'interno del Parco
- 10' esercizi di stretching e respirazione

Al termine dell'attività nei parchi Amendola Sud e Divisione Acqui sarà possibile allenare la propria memoria seguendo le indicazioni contenute nei pannelli dislocati in prossimità delle panchine. Il Giardino della Memoria fa parte del Progetto di Comunità di Allenamento della Memoria.

QUANDO	A CHE ORA	DOVE	ATTIVITA'
Mercoledì 12 ottobre	14,30	Parco Amendola Sud	Camminata 4 passi per la salute
Sabato 15 ottobre	10,00	Parco Ferrari	camminata 4 passi per la salute
Mercoledì 19 ottobre	14,30	Parco Amendola Sud	camminata 4 passi per la salute
Mercoledì 26 ottobre	14,30	Parco della Repubblica	Camminata 4 passi per la salute
Mercoledì 9 novembre	14,30	Parco Ferrari	camminata 4 passi per la salute
Mercoledì 16 novembre	14,30	Giardini Ducali	camminata 4 passi per la salute
Sabato 19 novembre	10,00	Parco Amendola Sud	Camminata 4 passi per la salute
Mercoledì 15 febbraio	14,30	Parco Amendola Sud	Camminata 4 passi per la salute
Sabato 18 febbraio	10,00	Parco Ferrari	Camminata 4 passi per la salute
Mercoledì 29 febbraio	14,30	Parco Amendola Sud	Camminata 4 passi per la salute
Mercoledì 7 marzo	14,30	Parco della Resistenza	Camminata 4 passi per la salute
Sabato 17 marzo	10,00	Parco Amendola Sud	camminata 4 passi per la salute
Mercoledì 21 marzo	14,30	Parco Ferrari	Camminata 4 passi per la salute
Mercoledì 28 marzo	14,30	Parco D'Avia Nord	Camminata 4 passi per la salute
Mercoledì 4 aprile	14,30	Giardini Ducali	Camminata 4 passi per la salute
Sabato 14 aprile	10,00	Parco Ferrari	Camminata 4 passi per la salute
Mercoledì 18 aprile	14,30	Parco Amendola Sud	Camminata 4 passi per la salute
Mercoledì 2 maggio	9,00	Parco Ferrari	Camminata 4 passi per la salute
Mercoledì 9 maggio	9,00	Parco Divisione Acqui	Camminata 4 passi per la salute
Mercoledì 23 maggio	9,00	Parco Amendola Sud	Camminata 4 passi per la salute
Mercoledì 30 maggio	9,00	Parco della Repubblica	Camminata 4 passi per la salute
Mercoledì 6 giugno	9,00	Parco Ferrari	Camminata 4 passi per la salute

"4 passi per la salute": formula abbonamento 15 € a tutte le camminate (oppure 2 € a camminata)

I PARCHI DEL BENESSERE: ginnastica nel verde

Maggio-Giugno 2012. Corsi di attività motoria nel mese di maggio all'interno dei Parchi Cittadini. Attività dedicata a chi vuole proseguire dopo l'attività invernale, ma anche a chi vuole iniziare con un'attività diversa in una palestra a cielo aperto.

QUANDO	A CHE ORA	DOVE	ATTIVITA'
Maggio 2012	8,30 9,30	Parco Amendola Nord	Ginnastica nel verde
Giugno 2012	8,30 9,30	Parco Amendola Nord	Ginnastica nel verde
Maggio 2012	8,30 9,30	Area Verde Villanova	Ginnastica nel verde
Giugno 2012	8,30 9,30	Area Verde Villanova	Ginnastica nel verde
Maggio 2012	8,30 9,30	Giardini Ducali	Ginnastica nel verde
Giugno 2012	8,30 9,30	Giardini Ducali	Ginnastica nel verde

"Ginnastica nel verde": iscrizione al corso 20 €

I PARCHI DEL BENESSERE: camminate Nordic Walking

Il Nordic Walking consiste nel camminare (ma anche nel correre, saltellare e fare esercizi) con dei bastoni appositamente sviluppati per questo sport. Offre un modo facile, naturale e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica e per tonificare la muscolatura del corpo indipendentemente dall'età, dal sesso o dalla preparazione fisica. In più, è divertente, rilassante e poco costoso. Nel Nordic Walking si utilizza, quando si applica la tecnica corretta, circa il 90% della muscolatura del corpo, senza sollecitare in modo eccessivo le articolazioni, con tutti i benefici che un allenamento così completo comporta. Per i principianti sarà a disposizione un istruttore per fornire utili indicazioni per l'apprendimento della tecnica del Nordic Walking.

QUANDO	A CHE ORA	DOVE	ATTIVITA'
Martedì 11 ottobre	14,00	Parco Amendola Sud	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello
Martedì 18 ottobre	14,00	Parco Ferrari	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello
Martedì 25 ottobre	14,00	Parco Amendola Sud	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello
Martedì 8 novembre	14,00	Parco Ferrari	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello
Martedì 15 novembre	14,00	Parco Amendola Sud	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello
Martedì 22 novembre	14,00	Parco Ferrari	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello
Martedì 29 novembre	14,00	Parco Amendola Sud	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello
Martedì 14 febbraio	14,00	Parco Ferrari	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello
Martedì 21 febbraio	14,00	Parco Amendola Sud	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello
Martedì 28 febbraio	14,00	Parco Ferrari	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello
Martedì 6 marzo	14,00	Parco Amendola Sud	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello
Martedì 13 marzo	14,00	Parco Ferrari	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello
Martedì 20 marzo	14,00	Parco Amendola Sud	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello
Martedì 27 marzo	14,00	Parco Ferrari	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello
Martedì 3 aprile	14,00	Parco Amendola Sud	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello
Martedì 17 aprile	14,00	Parco Ferrari	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello

Iscrizione gratuita

Responsabile progetto: Andrea Abate
Coordinamento: Fabia Giordano