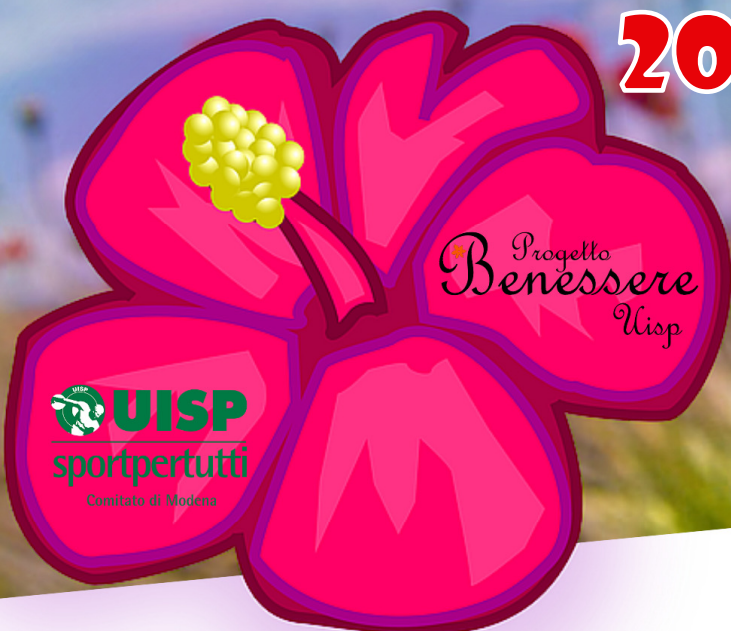
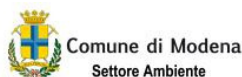


# i Parchi del Benessere

## 2015/2016



Con il patrocinio di



### 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.

lunedì 12 ottobre	h 14.00	PARCO AMENDOLA
mercoledì 21 ottobre	h 14.00	PARCO FERRARI
mercoledì 28 ottobre	h 14.00	PARCO DELLA RESISTENZA
mercoledì 11 novembre	h 14.00	PARCO XXII APRILE
lunedì 23 novembre	h 14.00	PARCO D AVIA
lunedì 30 novembre	h 14.00	PARCO AMENDOLA
mercoledì 9 dicembre	h 14.00	PARCO DELLA LONDRINA
mercoledì 16 dicembre	h 14.00	BONVI PARK
mercoledì 10 febbraio	h 14.00	PARCO DELLA RESISTENZA
mercoledì 24 febbraio	h 14.00	PARCO FERRARI
lunedì 7 marzo	h 14.00	PARCO FERRARI
mercoledì 16 marzo	h 14.00	PARCO DELLA LONDRINA
mercoledì 23 marzo	h 14.00	PARCO XXII APRILE
lunedì 4 aprile	h 14.00	PARCO D AVIA
mercoledì 20 aprile	h 14.00	PARCO AMENDOLA
mercoledì 27 aprile	h 14.00	PARCO DELLA REPUBBLICA
mercoledì 4 maggio	h 8.30	PARCO FERRARI
mercoledì 11 maggio	h 8.30	PARCO FERRARI
mercoledì 18 maggio	h 8.30	PARCO FERRARI
mercoledì 25 maggio	h 8.30	PARCO FERRARI

20 incontri, formula abbonamento 20 € (oppure 4 € a camminata)

# NOVITA' 2015/2016 **NORDIC WALKING**

## **i nostri quartieri ...Esploriamo in salute**

il nordic walking consiste nel camminare (MA ANCHE NEL CORRERE, SALTARE 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.

martedì 6 ottobre	h 14.00	parco amendola
martedì 13 ottobre	h 14.00	parco ferrari
martedì 20 ottobre	h 14.00	parco della resistenza
martedì 27 ottobre	h 14.00	<b>parco delle mura NOVITA'</b>
martedì 3 novembre	h 14.00	parco della londrina
martedì 10 novembre	h 14.00	parco xxii aprile
martedì 17 novembre	h 14.00	parco amendola
martedì 24 novembre	h 14.00	parco d avia
martedì 2 dicembre	h 14.00	<b>villaggio giardino NOVITA'</b>
martedì 19 gennaio	h 14.00	parco ferrari
martedì 26 gennaio	h 14.00	<b>zona verde di via tarquinia NOVITA'</b>
martedì 2 febbraio	h 14.00	parco amendola
martedì 9 febbraio	h 14.00	parco della resistenza
martedì 16 febbraio	h 14.00	parco della londrina
martedì 23 febbraio	h 14.00	<b>cogento NOVITA'</b>
martedì 1 marzo	h 14.00	parco ferrari
martedì 8 marzo	h 14.00	parco amandola + bonvi park
martedì 15 marzo	h 14.00	parco ferrari
martedì 22 marzo	h 14.00	<b>albaretto NOVITA'</b>
martedì 5 aprile	h 14.00	parco ferrari
martedì 12 aprile	h 14.00	parco xxii aprile
martedì 19 aprile	h 14.00	parco della repubblica
martedì 26 aprile	h 14.00	<b>giardini ducali NOVITA'</b>

### 20 incontri

Formula abbonamento con bastoni propri 20 €

Formula abbonamento con noleggio bastoni 25 €

oppure

3 € a camminata con i propri bastoni

6 € a camminata per chi li noleggia alla Uisp

### ISCRIZIONI DA LUNEDÌ 7 SETTEMBRE 2015

#### **ESCLUSIVAMENTE IN QUESTI GIORNI E ORARI:**

PRESENTANDOSI IN SEDE il lunedì e il mercoledì dalle 9.00 alle 12.00,  
e il venerdì dalle 14.30 alle 18.00

e a partire dal 21 settembre ANCHE telefonicamente allo 059.348817 (stessi giorni e orari)

Ufficio Benessere Uisp Modena Tel. 059 348817

E-mail: benessereuisp@gmail.com