

i Parchi del Benessere



2016/2017

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

Mercoledì 12 ottobre	h 14.00	Parco Amendola
Mercoledì 19 ottobre	h 14.00	Parco Ferrari
Lunedì 31 ottobre	h 14.00	Parco Bonvi Park
Lunedì 14 novembre	h 14.00	Parco Resistenza
Mercoledì 23 novembre	h 14.00	Parco d'Avia
Mercoledì 30 novembre	h 14.00	Parco della Londrina
Lunedì 5 dicembre	h 14,00	Parco Ferrari
Mercoledì 14 dicembre	h 14,00	Parco Amendola
Mercoledì 18 gennaio	h 14,00	Parco Belinguer
Lunedì 20 febbraio	h 14,00	Parco XXII Aprile
Lunedì 13 marzo	h 14,00	Parco della Repubblica
Mercoledì 29 marzo	h 14,00	Parco Novi Sad
Mercoledì 12 aprile	h 14,00	Parco Londrina
Mercoledì 19 aprile	h 14,00	Parco Laghetto Modena Est
Mercoledì 3 maggio	h 14,00	Parco Santa Caterina
Mercoledì 10 maggio	h 8,15	Parco Ferrari
Mercoledì 17 maggio	h 8,15	Parco Ferrari
Mercoledì 24 maggio	h 8,15	Parco Ferrari
Mercoledì 21 maggio	h 8,15	Parco Ferrari

COSTI: ABBONAMENTO STAGIONALE 23€ OPPURE 4€ E A CAMMINATA



2016/2017

NORDIC WALKING

I NOSTRI QUARTIERI...ESPLORIAMO IN SALUTE

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.

23 CAMMINATE DI NORDIC WALKING SEMPRE ALLE ORE 14,00 SEMPRE IL MARTEDÌ

4 ottobre	Parco Amendola
11 ottobre	Parco Ferrari
18 ottobre	Parco Ferrari
25 ottobre	Villaggio Giardino
8 novembre	Parco della Resistenza
15 novembre	Parco della Londrina
22 novembre	Parco Amendola
29 Novembre	Parco d'Avia
6 dicembre	Parco Ferrari
13 dicembre	Parco Amendola
17 gennaio	Parco Berlinguer
24 gennaio	Parco Santa Caterina
7 febbraio	Parco XXII Aprile
14 febbraio	Parco Amendola
21 febbraio	Zona verde di Via Tarquinia
28 febbraio	Parco della Londrina
7 marzo	Parco della Repubblica
14 marzo	Parco Santa Caterina
21 marzo	Parco del laghetto di Modena Est
28 marzo	Cogento
4 aprile	Bonvi Park
11 aprile	Parco Novi Sad e Giardini Ducali
18 aprile	Parco Ferrari

**COSTI: 20€ FORMULA ABBONAMENTO CON BASTONI PROPRI E 25€ CON NOLEGGIO,
4€ CAMMINATA CON PROPRI BASTONI E 6€ CON BASTONI A NOLEGGIO**

ISCRIZIONI DA LUNEDÌ 5 SETTEMBRE 2016

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 email: benessereuisp@gmail.com

