



Fitwalk

Cammina che ti passa a Collecchio



Le **camminate** ottengono veramente l'effetto di migliorare la salute? Naturalmente la risposta è "Sì".
Come riconosciuto da molti, le camminate sono un metodo fondamentale di movimento ed anche uno dei migliori tipi di sport.

A chi è dedicato: alle persone che vogliono iniziare a muoversi con gradualità e con metodo, così da ottimizzare al meglio i benefici che questa attività produce.

In cosa consiste: camminate condotte da un istruttore che lavorerà su ritmo, esercizi di riscaldamento e stretching. Si percorreranno itinerari di 6km in circa 1 ora di cammino

Giorni e orari: **giovedì** dalle 18.15-19.15 e **martedì**, dalle 15.30 alle 16.30

Incontri: da martedì 24 novembre e da giovedì 26 novembre 2020.

Costo: incontri gratuiti – obbligo tessera Uisp 2020/2021 (richiesta certificazione medica non agonistica)

Dove si svolge il corso: a Collecchio con ritrovo presso il parcheggio dell' Ego Village (Strada Giardinetto, 6, 43044 Collecchio - PR)