



Avvicinamento al

# RUNNING

Adulti



**Cos'è il Running:** tradotto letteralmente significa "correre".

Il corso si propone di passare dal **jogging** (inteso come correre saltuariamente) al **running**, facendo in modo che lo sportivo prenda "confidenza" con l'attività fisica, per continuare a praticarla in piena autonomia.

**A chi è dedicato:** allo sportivo neofita o già avviato alla disciplina, che voglia prendere confidenza con tale pratica o che voglia affinare la propria metodologia di allenamento ed essere seguito da un istruttore che lo motiverà e darà consigli su come migliorare la propria performance sportiva.

**In cosa consiste:** un percorso salutistico di avviamento al running finalizzato ad un benessere fisico a 360°. Dall'importanza dell'alimentazione, alla parte pratica di allungamenti e posture della camminata finalizzata alla corsa.

**Lezioni:** 18 lezioni bisettimanali, oppure 9 lezioni monosettimanali.

## ISCRIZIONI APERTE!!

**IV° ciclo** (indicativamente, salvo recuperi dal III° ciclo): da lunedì 10/5/2021 e/o da giovedì 13/5/2021.

**Giorni e orari:** lunedì e/o giovedì, ore 18.30-19.30.

**Dove:** a Parma presso la Cittadella.

**Prezzo:** 72 € 18 lezioni; 45 € 9 lezioni.

**Obbligo di certificazione medica non agonistica indicante ultimo ECG.**

## PER INFORMAZIONI

**ROCCO:** tel. 0521 707411; cell. 348 3602719

email: [infocorsi@uispparma.it](mailto:infocorsi@uispparma.it)

**UISP - Unione Italiana Sport Per Tutti**  
Via Testi, 2 - 43122 Parma  
Tel: 0521-707411 - Fax: 0521-707420

orari di apertura al pubblico:  
lunedì-venerdì dalle 9 alle 13

**UISP PARMA**

**CORSI & ATTIVITÀ**

riservati ai soci

**2020-21**

[www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma)