



CORSI PER AVVICINAMENTO AL “RUNNING” Principianti



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 far sì che possa 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.

Periodo: autunno (15 lezioni, da indicativamente il 02/10 al 22/11)

Costo: 60 Euro

Giorni e orari: lezioni bisettimanali (6 settimane), lunedì giovedì, ore 18.30-19.30

Dove si svolge il corso: a Parma presso la Cittadella

Attività riservata ai soci in regola con il tesseramento2017/2018

PER INFORMAZIONI SCRIVI A: infocorsi@uispparma.it
O CHIAMA LO: 0521/707411 / Federico 347/8894412

UISP COMITATO DI PARMA
Via Testi, 2 - CAP 43122 Parma
Tel: 0521 - 707411
Fax: 0521 - 707420
www.uisp.it/parma

ORARIO

Lunedì: mattina chiuso - 15.00/18.00
Martedì: 8.30/13.00 - 15.00/18.00
Mercoledì: 8.30/13.00 - 15.00/18.00
Giovedì: 8.30/13.00 - pomeriggio chiuso
Venerdì: 8.30/13.00 - 15.00/18.00