



UISP PARMA
CORSI & ATTIVITÀ 2018-19
riservati ai soci www.uispit/parma

 **UISP**
sportpertutti
Comitato di Parma

“FITWALK” - CAMMINA CHE TI PASSA (camminate del benessere)



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 3 itinerari di 6km circa in 1 ora

Giorni e orari: martedì dalle 19.30-20.30.

Incontri: 14 incontri indicativamente dall' 08/01/2019 allo 09/04/2019

Costo: 14 incontri – 21 euro

Dove si svolge il corso: a Parma con ritrovo in Strada Langhirano, incrocio Via Enza, di fronte al Centro Contabile.

Attività riservata ai soci Uisp in regola con il tesseramento 2018/2019

PER INFORMAZIONI CONTATTARE: Rocco 0521/707411; email: infocorsi@uispparma.it