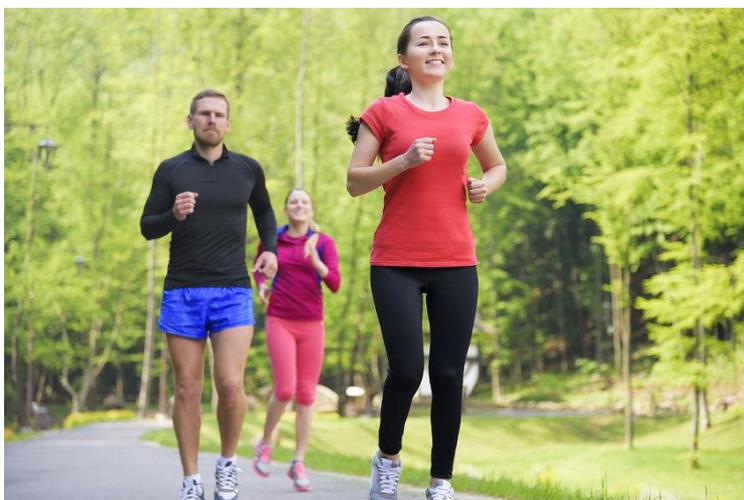




UISP PARMA  
CORSI & ATTIVITÀ 2018-19  
riservati ai soci [www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma)

 **UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Parma

## 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:** inverno, dal 26/11/2018 al 04/02/2019

16 lezioni bisettimanali oppure 8 lezioni monosettimali

**Costo:** 64 Euro bisettimanale 40 euro monosettimanale

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

**Dove si svolge il corso:** a Parma presso la Cittadella

**PER INFORMAZIONI SCRIVI A:** [infocorsi@uispparma.it](mailto:infocorsi@uispparma.it)  
**O CHIAMA LO:** 0521/707411 / Federico 347/8894412