



UISP PARMA 2020 outdoor!

TOTAL BODY

Parco Ducale, Parma

GIORNI: **lunedì e/o giovedì**

Orario: **18.30-19.30**

dal 14/9 al 1/10

3 lezioni monosettimanali: 15 €

6 lezioni bisettimanali: 25 €

(minimo 4 iscritti)

PILATES

Parco Ducale, Parma

GIORNI: **martedì e/o venerdì**

Orario: **18.30-19.30**

dal 15/9 al 2/10

3 lezioni monosettimanali: 15 €

6 lezioni bisettimanali: 25 €

(minimo 4 iscritti)

Ginnastica finalizzata alla salute con metodo

YOGA - Parco Ex Eridania, Parma

GIORNI: **martedì e/o giovedì**

Orario: **18.00-19.00**

dal 15/9 al 1/10

3 lezioni monosettimanali: 20 €

6 lezioni bisettimanali: 35 €

(minimo 4 iscritti)

GINNASTICA DOLCE

Parco Ducale, Parma

GIORNI: **lunedì e giovedì**

Orario: **9.00-10.00**

dal 7/9 al 1/10

8 lezioni bisettimanali: 25 €

(minimo 4 iscritti)

GINNASTICA DOLCE

Cittadella, Parma

GIORNI: **martedì e venerdì**

Orario: **9.00-10.00**

dal 8/9 al 2/10

8 lezioni bisettimanali: 25 €

(minimo 4 iscritti)

FITWALK *cammina che ti passa!*

Dove: Strada Langhirano, Parma (martedì)

/ Parcheggio Via Chiavari, Parma (giovedì)

mar. 19.30-20.30 e/o gio. 19.00-20.00

1° ciclo da martedì 6/10 e/o da giovedì 1/10

13 incontri monosettimanali: 20 €

26 incontri bisettimanali: 35 €

ENJOY TRAIL

(corsi di Trail Running - livello intermedio)

Boschi di Carrega

GIORNI: **giovedì**

Orario: **20.00-21.30**

dal 3/9 al 1/10

5 lezioni monosettimanali: 35 €

(minimo 4 iscritti)

Avvicinamento al RUNNING

Cittadella, Parma

GIORNI: **lunedì e/o giovedì**

Orario: **18.30-19.30**

da lunedì 14/9 e da giovedì 17/9

9 lezioni monosettimanali: 45 €

18 lezioni bisettimanali: 72 €

UISP PARMA
CORSI & ATTIVITÀ **2020-21**
riservati ai soci www.uisp.it/parma

Per informazioni e dettagli: infocorsi@uispparma.it

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

lunedì: 15-18
martedì, mercoledì, venerdì: 8.30-13; 15-18
giovedì: 8.30-13