



2015-16

# UISP PARMA CORSI & ATTIVITA'

per i nostri Soci

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



**NOVITA'**  
**2015-16**

# AVVICINAMENTO AL "Running"

Dal 7 Ottobre al 20 Novembre

Mercoledì e Venerdì ore 13.00/14.00

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.



Dedicato allo sportivo neofita o già avviato alla disciplina Running 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.

Consiste in 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.

## INFO e ISCRIZIONI

Costo 39 euro +  
Tessera Uisp "A" (11 euro)\*  
email: [infocorsi@uispparma.it](mailto:infocorsi@uispparma.it)  
Tel. 0521.707411  
luogo: parchi cittadini

Serve presentare certificazione medica (non agonistica)  
Dietro presentazione della certificazione medica agonistica per l'atletica leggera (qualora si abbia intenzione di prepararsi per gare agonistiche) verrà emessa la tessera Uisp valevole per l'atletica leggera che permetterà (eventualmente) di partecipare alle manifestazioni agonistiche sul nostro territorio (Fidal, Uisp o di altro ente di promozione sportiva).

## #SportPerTutti



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



Sconti e Vantaggi con la tua tessera Uisp!