

## “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 itinerari di 6km in circa 1 ora di cammino

**Giorni e orari:** martedì dalle 19.30-20.30 / giovedì 19.00-20.00

**Incontri:** indicativamente da mar 24/09/'19 a mar al 14/01/'20 e/o da gio 26/09/'19 a gio 16/01/'20

**Costo:** 15 incontri – 23 euro per il monosett./ 30 incontri – 40 euro per il bisettimanale

**Dove si svolge il corso:** a Parma con ritrovo il MARTEDI' in Strada Langhirano, incrocio Via Enza, di fronte al Centro Contabile, il GIOVEDI' parcheggio Via Chiavari di fronte ai pompieri/motorizzazione

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