



UISP PARMA  
CORSI & ATTIVITÀ  
per i nostri soci 2019-20  
[www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma)

 **UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Parma

## AVVICINAMENTO ALLA CAMMINATA POSTURALE CON BASTONCINI



**A chi è dedicato:** alle persone che vogliono sperimentare l'utilizzo dei bastoncini durante le proprie camminate. I benefici sono: riduzione del peso corporeo e della massa grassa, allenamento completo, miglioramento posturale e della mobilità delle articolazioni e della colonna vertebrale.

**In cosa consiste:** uscite con istruttore. Teoria: recupero camminata naturale e postura; tecnica: uso dei bastoncini e perfezionamento, respirazione e stretching finale.

**Periodo:** da sabato 05/10 a sabato 01/02

**Giorni e orari:** Sabato 10.30-11.30

**Dove si svolge:** parco di via Zarotto

**Costo:** 60 euro per 15 lezioni

Per i dettagli del corso scrivi a [infocorsi@uispparma.it](mailto:infocorsi@uispparma.it).