

“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: giovedì dalle 18.15-19.15

Incontri: dal 17/09 al 19/11

Costo: 10 incontri gratuiti – obbligo tessera Uisp 2020/2021 (richiesta certificazione medica non agonistica)

Dove si svolge il corso: a Collecchio con ritrovo presso il parcheggio dell' ASD “il Cervo” (Str. Nazionale Est, 3)



Comune di Collecchio

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