



## 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 Amedeo Bocchi, Parma**

(ingresso di fronte alla Famija Pramzana)

GIORNO: **martedì**

**Cittadella, Parma**

GIORNO: **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 17/9 al 15/10

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

Per informazioni e dettagli: [infocorsi@uispparma.it](mailto: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