



UISP PARMA
CORSI & ATTIVITÀ 2017-18

riservati ai soci
www.uisp.it/parma

 **UISP**
sportpertutti

Comitato di Parma

CORSO PER AVVICINAMENTO AL "RUNNING" (principianti)



Cos'è il Running: tradotto letteralmente significa "correre". 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.

A chi è dedicato: allo sportivo neofita o già avviato alla disciplina, 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.

In cosa consiste: 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.

Periodo: autunno/inverno

Pacchetto da **32* lezioni bisett.** (indicativamente dal 4/12 al 12/04) o **16 lezioni monosett.**

Pacchetto da **16 lezioni bisett.** (indicativamente dal 4/12 all' 8/02) o **8 lezioni monosett.**

Costo:

Pacchetto **32 lezioni*** (128Euro bisett. – 64 Euro monosett.)

Pacchetto **16 lezioni** (64Euro bisett. – 32 monosett.)

Giorni e orari:

lezioni bisettimanali o monosettimanali lunedì giovedì, ore 18.30-19.30

Dove si svolge il corso:

a Parma presso la Cittadella

*il pacchetto 32 lezioni prevede l'iscrizione gratuita al percorso NON agonistico del VIVICITTA' del 15/04

PER INFORMAZIONI SCRIVI A: infocorsi@uispparma.it

O CHIAMA LO: 0521/707411 / Federico 347/8894412

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

ORARI
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