

percorso salute remo corghi

Il primo corso
è gratuito

- * PER PRATICARE UNA SANA ATTIVITÀ FISICA
- * PER MIGLIORARE LO STILE DI VITA
- * PREVENIRE LE MALATTIE CARDIOCIRCOLATORIE

Il corso per il corretto uso del percorso, si terrà nei mesi di settembre e ottobre 2013, con istruttore qualificato. Iscrizioni aperte dal 31 agosto 2013.

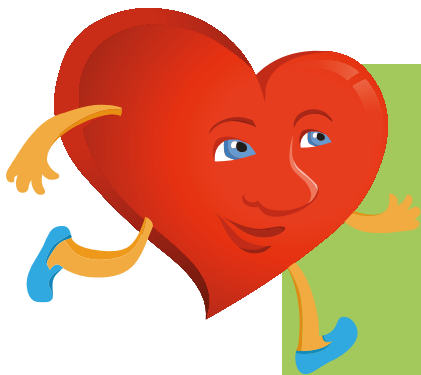
Per saperne di più:
Gli amici del cuore - onlus
www.amicidelcuorecorreggio.it
www.uisp.it/reggioemilia

PERCORSO SALUTE REMO CORGHI

Il PERCORSO SALUTE REMO CORGHI è un percorso per l'attività fisica di circa 1.500 metri, dislocato tra la Pista di Atletica e il Parco Urbano.

Partecipa ai corsi per il corretto utilizzo del percorso

- * La frequenza al corso è riservata ai tesserati di entrambe le Associazioni: GLI AMICI DEL CUORE ONLUS DI CORREGGIO e UISP
- * I corsi saranno tenuti da istruttori qualificati
- * Ogni corso è limitato a max 12 partecipanti e consiste in 20 sedute che si terranno nelle mattine di martedì e giovedì dalle ore 9.30 alle ore 10.30 con raduno alla Pista di Atletica
- * Si richiede abbigliamento sportivo adeguato
- * Durante le sedute del corso ogni partecipante sarà dotato di cardiofrequenzimetro per monitorare la sua frequenza cardiaca
- * Sarà possibile utilizzare gli spogliatoi della pista di atletica (senza l'utilizzo delle docce)
- * È obbligatorio essere in possesso del certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica



COME ISCRIVERSI DAL 31 AGOSTO 2013:

inviando una mail all'indirizzo info@amicidelcuorecorreggio.it o presso l'ufficio in via Antonioli 1 nelle mattine di mercoledì e sabato dalle ore 9,00 alle 11,00