

“Per migliorare il nostro stile di vita”



Quando iniziano i corsi?

Ma chi ci insegna?

10 lezioni con cadenza bisettimanale

Quanto dura il corso?

L'allenamento è organizzato in gruppi da 10 persone e guidato da un professore Isef

Gli Amici del Cuore
ONLUS - CORREGGIO

I **primi corsi** che si svolgeranno nel periodo Aprile/Giugno saranno eccezionalmente **gratuiti** e le prenotazioni saranno accettate in ordine strettamente cronologico di presentazione **di persona**.

SEI INTERESSATO AL CORSO?

CONTATTACI

tel. 339 8043546 - info@amicidelcuorecorreggio.it



Gli Amici del Cuore
ONLUS - CORREGGIO



**CAMMINIAMO INSIEME PER VIVERE
MEGLIO**

“Per migliorare il nostro stile di vita”

LA SEDENTARIETÀ

- è un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, diabete e tumori
- peggiora l'efficienza dell'apparato cardio-circolatorio, provocando inoltre insufficienza venosa e ipertensione arteriosa
- si associa spesso a maggiori livelli di ansia, di colesterolo e di trigliceridi nel sangue

Praticare esercizio fisico in modo regolare e moderato

- mantiene in buona salute
- rende il cuore più robusto e resistente alla fatica
- migliora la pressione arteriosa
- brucia i grassi e abbassa il tasso di colesterolo nel sangue
- aiuta a prevenire e controllare il diabete
- è un ottimo antistress
- fa diminuire la voglia di fumare
- è un buon modo per socializzare
- aiuta a perdere il sovrappeso

“Per migliorare il nostro stile di vita”

IL PERCORSO SALUTE

“Gli Amici del Cuore”, grazie all'importante donazione della famiglia Corghi e con il patrocinio del Comune di Correggio, hanno realizzato all'interno del Parco Urbano di Correggio un percorso per l'attività fisica, fruibile dall'intera cittadinanza. Il percorso, intitolato alla memoria di Remo Corghi, si sviluppa su 1.500 metri ed è articolato su collinette e tratti pianeggianti. È dotato di tre stazioni con attrezzi disposti con progressione di impegno e studiati accuratamente per svolgere esercizi di riscaldamento e resistenza, di coordinamento e abilità, di rafforzamento muscolare, di respirazione e recupero.

I CORSI

Sono previsti corsi per l'avviamento al percorso ginnico e l'insegnamento degli esercizi, che permetteranno di migliorare lo stile di vita.

www.amicidelcuorecorreggio.it



gli amici del cuore correggio