

# 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.

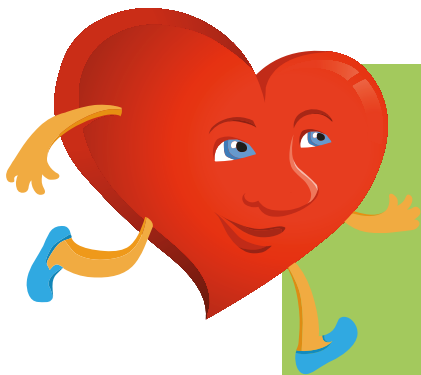
Per saperne di più:  
Gli amici del cuore - onlus  
[www.amicidelcuorecorreggio.it](http://www.amicidelcuorecorreggio.it)  
[www.uisp.it/reggioemilia](http://www.uisp.it/reggioemilia)

# 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](mailto:info@amicidelcuorecorreggio.it) o presso l'ufficio in via Antonioli 1 nelle mattine di mercoledì e sabato dalle ore 9,00 alle 11,00