

SFIDA LA SEDENTARIETÀ CON UN'ATTIVITÀ SEMPLICE MA EFFICACE!

*Coinvolgi anche i tuoi colleghi,
insieme sarà più divertente*

Hai voglia di fare movimento ma non ti va di chiuderti in palestra?
Vuoi praticare un'attività semplice, regolare ma controllata?

...Riservato ai
dipendenti ULSS 5

PER TE C'È IL FIT & WALK

Quando?

DAL 1° APRILE 2019

Dove?

ADRIA:

Lunedì e Giovedì 18.15 - 19.45

Con ritrovo presso l'**Ospedale Vecchio**

TRECENTA:

Martedì e Venerdì 18.30 - 20.00

Con ritrovo presso l'**Ospedale**

ROVIGO:

Martedì e Giovedì 18.00 - 19.30

Con ritrovo presso il **Cittadella Sanitaria**

La pratica del cammino arricchita da esercizi di tonificazione che rendono il lavoro più completo e benefico, svolta all'aria aperta, guidata da un laureato in scienze motorie

Cosa ti serve?

Un paio di **scarpe** comode e **abbigliamento funzionale** al clima

Quanto ti costa?

...Per i primi 3 mesi

Hai bisogno del **certificato medico** per la pratica non agonistica

Tesseramento UISP del costo di **12€**

Rendi più attiva la tua vita!

Per informazioni ed iscrizioni:

Lunedì, Mercoledì e Venerdì

dalle ore 09.00 alle ore 13.00

Tel. 0425/417788

progettointegrato.rovigo@uisp.it