



Dal 06 Giugno al 28 Luglio 2023
GINNASTICA NEI PARCHI
Della Bassa Romagna

MASSALOMBARDA

Parco della Pace Lunedì e Giovedì ore 8.30 - 9.30

COTIGNOLA

Parco Sandro Pertini Lunedì e Giovedì ore 8.30 - 9.30

FUSIGNANO

Parco delle 4 Panche Lunedì e Giovedì ore 8.30 - 9.30
(Via Santa Barbara)

LUGO

Giardini del Tondo Martedì e Venerdì ore 8.30 - 9.30

Passi verso la salute. I vantaggi di un esercizio fisico come la camminata sono un miglioramento delle funzionalità cardiovascolari, un irrobustimento delle ossa, una maggiore forza e resistenza dei muscoli delle gambe, una riduzione del grasso corporeo. Tutti attivi. L'andare a piedi, il «Walking», non è uno sport di grandi prestazioni, ma un'attività motoria leggera, praticabile da tutti nel corso di tutto l'anno.

È SUFFICIENTE PRESENTARSI NEL PARCO DOVE SI DESIDERA SVOLGERE L'ATTIVITÀ € 20.00 al mese

POSSONO PARTECIPARE TUTTI GLI ASSOCIATI UISP 2023

CHI NON È ASSOCIATO PUÒ RICHIEDERE LA TESSERA ALL'ISTRUTTORE costo € 8.00