

I PARCHI DEL BENESSERE

Info ed Iscrizioni
Uisp Modena
Via IV Novembre 40/H (entrata e parcheggio via Padre Candido)
Tel. 059 348811
Fax 059 348810
benessere@uispmodena.it
www.uispmodena.it

- Per partecipare:**
1. telefonare per adesione
 2. iscrizione e pagamento direttamente al parco
- Le attività in caso di maltempo saranno sospese

Con il patrocinio di



Comune di Modena
Settore Ambiente



I PARCHI DEL BENESSERE: 4 passi per la salute

Camminate guidate da un insegnante di educazione fisica con l'obiettivo di sensibilizzare ed informare i cittadini sul ruolo determinante del movimento e dell'attività fisica come prevenzione dei fattori di rischio delle malattie cardio-circolatorie senza dimenticare il mantenimento di una buona autonomia funzionale.

Attività:

- 5'/10' esercizi di riscaldamento per articolazioni e muscolatura
- 30'/35' camminata a ritmo sostenuto all'interno del Parco
- 10' esercizi di stretching e respirazione

Al termine dell'attività nei parchi Amendola Sud e Divisione Acqui sarà possibile allenare la propria memoria seguendo le indicazioni contenute nei pannelli dislocati in prossimità delle panchine. Il **Giardino della Memoria** fa parte del **Progetto di Comunità di Allenamento della Memoria**.

QUANDO	A CHE ORA	DOVE	ATTIVITA'
Sabato 13 ottobre	10,00	Parco Ferrari	Camminata 4 passi per la salute
Mercoledì 17 ottobre	14,00	Parco Amendola Sud	Camminata 4 passi per la salute
Mercoledì 31 ottobre	14,00	Parco d' Avia	Camminata 4 passi per la salute
Sabato 10 novembre	10,00	Parco della Repubblica	Camminata 4 passi per la salute
Mercoledì 14 novembre	14,00	Parco della Resistenza	Camminata 4 passi per la salute
Mercoledì 21 novembre	14,00	Parco Ferrari	Camminata 4 passi per la salute
Sabato 16 febbraio	10,00	Parco d' Avia	Camminata 4 passi per la salute
Mercoledì 27 febbraio	14,00	Parco Ferrari	Camminata 4 passi per la salute
Venerdì 8 marzo	18,00	Centro Storico	Camminata speciale per le donne
Mercoledì 20 marzo	14,00	Giardini Ducali	Camminata 4 passi per la salute
Mercoledì 27 marzo	14,00	Parco Amendola Sud	camminata 4 passi per la salute
Mercoledì 10 aprile	14,00	Parco della Repubblica	Camminata 4 passi per la salute
Sabato 20 aprile	10,00	Parco Amendola Sud	Camminata 4 passi per la salute
Mercoledì 24 aprile	14,00	Parco della Resistenza	Camminata 4 passi per la salute
Lunedì 6 maggio	9,00	Parco Divisione Acqui	Camminata 4 passi per la salute
Lunedì 13 maggio	9,00	Parco Ferrari	Camminata 4 passi per la salute
Lunedì 20 maggio	9,00	Parco Amendola Sud	Camminata 4 passi per la salute
Lunedì 27 maggio	9,00	Parco d' Avia	Camminata 4 passi per la salute
Mercoledì 5 giugno	9,00	Giardini Ducali	Camminata 4 passi per la salute

"4 passi per la salute": formula abbonamento 15 € a tutte le camminate (oppure 2 € a camminata)

I PARCHI DEL BENESSERE: ginnastica nel verde

Maggio-Giugno 2013. Corsi di attività motoria nel mese di maggio all'interno dei Parchi Cittadini. Attività dedicata a chi vuole proseguire dopo l'attività invernale, ma anche a chi vuole iniziare con un'attività diversa in una palestra a cielo aperto.

QUANDO	A CHE ORA	DOVE	ATTIVITA'
Maggio 2013	8,30 9,30	Parco Amendola Nord	Ginnastica nel verde
Giugno 2013	8,30 9,30	Parco Amendola Nord	Ginnastica nel verde
Maggio 2013	14,30 14,30	Parco XXII Aprile	Ginnastica nel verde
Giugno 2013	14,30 14,30	Parco XXII Aprile	Ginnastica nel verde
Maggio 2013	8,30 9,30	Giardini Ducali	Ginnastica nel verde
Giugno 2013	8,30 9,30	Giardini Ducali	Ginnastica nel verde

"Ginnastica nel verde": iscrizione al corso 25 €

I PARCHI DEL BENESSERE: camminate Nordic Walking

Il Nordic Walking consiste nel camminare (ma anche nel correre, saltellare e fare esercizi) con dei bastoni appositamente sviluppati per questo sport. Offre un modo facile, naturale e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica e per tonificare la muscolatura del corpo indipendentemente dall'età, dal sesso o dalla preparazione fisica. In più, è divertente, rilassante e poco costoso. Nel Nordic Walking si utilizza, quando si applica la tecnica corretta, circa il 90% della muscolatura del corpo, senza sollecitare in modo eccessivo le articolazioni, con tutti i benefici che un allenamento così completo comporta. Per i principianti sarà a disposizione un istruttore per fornire utili indicazioni per l'apprendimento della tecnica del Nordic Walking.

QUANDO	A CHE ORA	DOVE	ATTIVITA'
Martedì 9 ottobre	14,00	Parco Amendola Sud	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello
Martedì 16 ottobre	14,00	Parco Ferrari	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello
Martedì 23 ottobre	14,00	Parco Amendola Sud	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello
Martedì 30 Ottobre	14,00	Parco Ferrari	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello
Martedì 6 novembre	14,00	Parco Amendola Sud	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello
Martedì 13 novembre	14,00	Parco Ferrari	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello
Martedì 20 novembre	14,00	Parco Amendola Sud	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello
Martedì 27 novembre	14,00	Parco Ferrari	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello
Martedì 12 febbraio	14,00	Parco Amendola Sud	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello
Martedì 19 febbraio	14,00	Parco Ferrari	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello
Martedì 26 febbraio	14,00	Parco Amendola Sud	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello
Martedì 5 marzo	14,00	Parco Ferrari	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello
Martedì 12 marzo	14,00	Parco Amendola Sud	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello
Martedì 19 marzo	14,00	Parco Ferrari	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello
Martedì 26 marzo	14,00	Parco Amendola Sud	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello
Martedì 9 aprile	14,00	Parco Ferrari	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello
Martedì 16 aprile	14,00	Parco Amendola Sud	camminata NORDIC WALKING principianti + 1° livello

Iscrizione gratuita

Responsabile progetto: Andrea Abate
Coordinamento: Fabia Giordano