

# I PARCHI DEL BENESSERE

 **UISP**  
sportpertutti

Progetto  
**Benessere**  
Uisp

 **FONDAZIONE**  
Cassa di Risparmio di Modena

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

Progetto  
**Benessere**  
Uisp

 **UISP**  
sportpertutti

**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

Progetto realizzato grazie al contributo della  
Fondazione Cassa di Risparmio di Modena  
BANDO SPORT 2010



**Comune di Modena**  
Settore Ambiente



**FONDAZIONE**  
Cassa di Risparmio di Modena

## 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 è 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'
Mercoledì 13 ottobre	14,30	Parco Amendola Sud	Camminata 4 passi per la salute + Giardino della Memoria
Mercoledì 20 ottobre	14,30	Parco Amendola Sud	camminata 4 passi per la salute + Giardino della Memoria
Sabato 30 ottobre	10,00	Parco Ferrari	camminata 4 passi per la salute
Mercoledì 10 novembre	14,30	Parco Amendola Sud	Camminata 4 passi per la salute + Giardino della Memoria
Sabato 20 novembre	10,00	Parco Ferrari	camminata 4 passi per la salute
Mercoledì 2 febbraio	14,30	Parco Amendola Sud	camminata 4 passi per la salute + Giardino della Memoria
Sabato 12 febbraio	10,00	Parco Ferrari	Camminata 4 passi per la salute
Mercoledì 2 marzo	14,30	Parco Amendola Sud	Camminata 4 passi per la salute + Giardino della memoria
Sabato 12 marzo	10,00	Parco Ferrari	Camminata 4 passi per la salute
Mercoledì 23 marzo	14,30	Parco Amendola Sud	Camminata 4 passi per la salute + Giardino della Memoria
Sabato 2 aprile	10,00	Parco Ferrari	Camminata 4 passi per la salute
Mercoledì 13 aprile	14,30	Parco Amendola Sud	Camminata 4 passi per la salute + Giardino della Memoria
Mercoledì 20 aprile	14,30	Parco Amendola Sud	Camminata 4 passi per la salute + Giardino della Memoria
Mercoledì 4-11-18-25 maggio Mercoledì 8-15 giugno	9,00	Parco Divisione Acqui	Camminata 4 passi per la salute + Giardino della Memoria

"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 2011. 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 2011	8,30 9,30	Parco Amendola Nord	Ginnastica nel verde
Giugno 2011	8,30 9,30	Parco Amendola Nord	Ginnastica nel verde
Maggio 2011	8,30 9,30	Area Verde Villanova	Ginnastica nel verde
Giugno 2011	8,30 9,30	Area Verde Villanova	Ginnastica nel verde
Maggio 2011	8,30 9,30	Giardini Ducali	Ginnastica nel verde
Giugno 2011	8,30 9,30	Giardini Ducali	Ginnastica nel verde

"Ginnastica nel verde": iscrizione al corso 20 €

## 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.

QUANDO	A CHE ORA	DOVE	ATTIVITA'
Martedì 12 ottobre	14,00	Parco Amendola Sud	camminata NORDIC WALKING principianti - 1° livello
Martedì 19 ottobre	14,00	Parco Ferrari	camminata NORDIC WALKING principianti - 1° livello
Martedì 26 ottobre	14,00	Parco Amendola Sud	camminata NORDIC WALKING principianti - 1° livello
Martedì 9 novembre	14,00	Parco Ferrari	camminata NORDIC WALKING principianti - 1° livello
Martedì 16 novembre	14,00	Parco Amendola Sud	camminata NORDIC WALKING principianti - 1° livello
Martedì 23 novembre	14,00	Parco Ferrari	camminata NORDIC WALKING principianti - 1° livello
Martedì 30 novembre	14,00	Parco Amendola Sud	camminata NORDIC WALKING principianti - 1° livello
Martedì 15 febbraio	14,00	Parco Ferrari	camminata NORDIC WALKING principianti - 1° livello
Martedì 22 febbraio	14,00	Parco Amendola Sud	camminata NORDIC WALKING principianti - 1° livello
Martedì 1 marzo	14,00	Parco Ferrari	camminata NORDIC WALKING principianti - 1° livello
Martedì 8 marzo	14,00	Parco Amendola Sud	camminata NORDIC WALKING principianti - 1° livello
Martedì 15 marzo	14,00	Parco Ferrari	camminata NORDIC WALKING principianti - 1° livello
Martedì 22 marzo	14,00	Parco Amendola Sud	camminata NORDIC WALKING principianti - 1° livello
Martedì 29 marzo	14,00	Parco Ferrari	camminata NORDIC WALKING principianti - 1° livello
Martedì 5 aprile	14,00	Parco Amendola Sud	camminata NORDIC WALKING principianti - 1° livello
Martedì 12 aprile	14,00	Parco Ferrari	camminata NORDIC WALKING principianti - 1° livello
Martedì 19 aprile	14,00	Parco Amendola Sud	camminata NORDIC WALKING principianti - 1° livello

Iscrizione gratuita