I PARCHI DEL BENESSERE

Progetto Benessere Uisp

UISP sportpertutti Comitato di Modena

Con il patrocinio di

Comune di Modena
Settore Ambiente

MUSA Multicentro Ambiente e Salute di Modena

cittàsane rete italiana OMS

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.

Lunedì 14 ottobre	h 14.00	Parco della Repubblica
Sabato 26 ottobre	h 10.00	Parco Amendola
Mercoledì 30 ottobre	h 14.00	Parco Ferrari
Mercoledì 13 novembre	h 14.00	Parco d'Avia
Lunedì 18 novembre	h 14.00	Parco della Resistenza
Mercoledì 27 novembre	h 14.00	Parco Ferrari
Mercoledì 11 dicembre	h 14.00	Parco Amendola
Sabato 15 febbraio	h 10.00	Parco Ferrari
Lunedì 24 febbraio	h 14.00	Parco Amendola
Sabato 8 marzo	h10.00	Centro Storico
Mercoledì 19 marzo	h 14.00	Parco della Resistenza
Lunedì 24 marzo	h 14.00	Parco Ferrari
Mercoledì 9 aprile	h 14.00	Parco d'Avia
Lunedì 14 aprile	h14.00	Bonvi Park
Mercoledì 30 aprile	h 14.00	Parco XXII Aprile
Mercoledì 7 maggio	h 8.30	Parco d'Avia
Mercoledì 14 maggio	h 8.30	Parco Ferrari
Mercoledì 21 maggio	h 8.30	Parco della Resistenza
Mercoledì 28 maggio	h 8.30	Parco della Repubblica

19 incontri, formula abbonamento 17 €
(oppure 3 € a camminata)

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.

Martedì 8 ottobre	h 14.00	Parco della Repubblica
Martedì 15 ottobre	h 14.00	Parco Amendola
Martedì 22 ottobre	h 14.00	Parco Ferrari
Martedì 29 ottobre	h 14.00	Parco Via d' Avia
Martedì 5 novembre	h 14.00	Parco della Resistenza
Martedì 12 novembre	h 14.00	Parco Ferrari
Martedì 19 novembre	h 14.00	Parco Amendola
Martedì 26 novembre	h 14.00	Parco Ferrari
Martedì 11 febbraio	h 14.00	Parco FERRARI
Martedì 18 febbraio	h 14.00	Parco Amendola
Martedì 25 febbraio	h 14.00	Parco Amendola
Martedì 4 marzo	h 14.00	Parco Ferrari
Martedì 11 marzo	h 14.00	Giardini Ducali
Martedì 18 marzo	h 14.00	Parco della Resistenza
Martedì 25 marzo	h 14.00	Parco Ferrari
Martedì 1 aprile	h 14.00	Parco Amendola
Martedì 8 aprile	h 14.00	Parco Via d' Avia
Martedì 15 aprile	h 14.00	Parco Bonvi Park
Martedì 29 aprile	h 14.00	Parco XXII Aprile

19 incontri

Formula abbonamento con bastoni propri 17 €

Formula abbonamento con noleggio bastoni 20 €

oppure

3 € a camminata con i propri bastoni

5 € a camminata per chi li noleggia alla Uisp

INFO ED ISCRIZIONI

Ufficio Benessere Uisp Modena Tel. 059 348817

DAL 2 SETTEMBRE ESCLUSIVAMENTE IN QUESTI GIORNI E ORARI:

- In sede: il lunedì e il mercoledì dalle 9.00 alle 11.00, il venerdì dalle 14.30 alle 17.00
- Telefonicamente: lunedì e mercoledì dalle 11.00 alle 12.00, venerdì dalle 17.00 alle 18.00
- E-mail: benessereuisp@gmail.com