



Comune di Collecchio



Collecchio
plus

GRUPPI DI CAMMINO



Le camminate ottengono veramente l'effetto di migliorare la salute? Naturalmente la risposta è "Sì". Come riconosciuto da molti, le camminate sono un metodo fondamentale di movimento e anche uno dei migliori tipi di sport. **Gruppi di Cammino Plus** unisce le virtù comprovate della camminata a momenti dedicati alla pratica di altre discipline motorie, in modo da integrare il beneficio ulteriore di movimenti e stimoli complementari, sotto la guida esperta di un Tecnico educatore UISP.

A chi è dedicato: alle persone che vogliono iniziare a muoversi con gradualità e con metodo, così da ottimizzare al meglio i benefici che questa attività produce. **Attività gratuita riservata ai nostri soci** (tessera UISP 2021/2022).

In cosa consiste: 10 camminate condotte da un istruttore che lavorerà su ritmo, esercizi di riscaldamento e stretching. A seguire sarà proposta la pratica di **Ginnastica Dolce** e **Yoga**.

Giorno: da giovedì 19/05/2022 a giovedì 28/7/2022

Orario: dalle 18.15-19.00 (ritrovo ore 18.00) **Camminata circa 4km.**
dalle 19.00-19.45 seconda attività adatta anche alle persone meno allenate, si realizza con movimenti armonici, per i quali hanno un ruolo chiaro il respiro e la postura corretta.
(Occorre portare materassino o telo personale.)

Dove: Collecchio zona Parco Nevicati, parcheggio entrata da Via Filippo Turati.

Per partecipare all'iniziativa e per motivi assicurativi è necessario essere in regola con il **TESSERAMENTO UISP PARMA 2021/2022. Obbligo di certificazione medica non agonistica.**

Info: infocorsi@uispparma.it o telefonando al numero 0521-707411.