



Comune di Fontevivo



Fontevivo

# GRUPPI DI CAMMINO *plus*



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 e, a seguire, proporrà la pratica di **Ginnastica Dolce**.

**Giorno:** da lunedì 23/05 a lunedì 25/07.

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

**Dove:** Fontevivo, parcheggio Municipio.

**Incontri gratuiti** - obbligo tessera UISP 2021/2022 (richiesta certificazione medica non agonistica).

**Info:** [infocorsi@uispparma.it](mailto:infocorsi@uispparma.it) o telefonando al numero 0521-707411.

UISP - Unione Italiana Sport Per Tutti  
Via Testi, 2 - 43122 Parma  
Tel: 0521-707411 - Fax: 0521-707420

lunedì, martedì, mercoledì, venerdì: 8.30-13; 15-18  
giovedì: 8.30-13