



Comune di Sala Baganza



Sala Baganza

# 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 e, a seguire, un altro istruttore proporrà la pratica di **Ginnastica YOGA**.

**Giorno:** da martedì 24/5 a martedì 26/7/22 (salvo recuperi per maltempo).

**Orario:** dalle 18.15-19.00 (ritrovo ore 18.00) **Camminata circa 4 km.**  
dalle 19.00-19.45 **Attività Yoga** che si realizza con movimenti armonici, per i quali hanno un ruolo chiaro il respiro e la postura corretta. (Occorre portare materassino personale.)

**Dove:** Sala Baganza, Piazza Gramsci (di fronte alla Rocca).

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

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