



Comune di Parma



Parma

# 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 del **Fit Lab**.

**Giorni:** da mercoledì 01/06 a mercoledì 03/08.

**Orario:** dalle 18.15-19.00 (ritrovo ore 18.00) **Camminata circa 4km**  
dalle 19.00-19.45 **Fit Lab**, ginnastica 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 apposito materassino.)

**Dove:** Parma, con ritrovo parcheggio rotonda Via Cavagnari e Via 9 Novembre 1989.

Per partecipare all'iniziativa e per motivi assicurativi è necessario essere in regola con il **TESSERAMENTO UISP PARMA 2021/22. Obbligo di certificazione medica non agonistica.**

**Per informazioni:** [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