

UISP PARMA 2022

outdoor!
primavera-estate

GINNASTICA DOLCE over 55

Parco Ducale, Parma

GIORNI: **martedì e venerdì**

Orario: **9.00-10.00**

dal 17/5 al 17/6

10 lezioni bisettimanali: 25 €
(minimo 4 iscritti)

Cittadella, Parma

GIORNI: **martedì e venerdì**

Orario: **9.00-10.00**

dal 17/5 al 17/6

10 lezioni bisettimanali: 25 €
(minimo 4 iscritti)

Parco Martini, Parma

GIORNI: **martedì e giovedì**

Orario: **10.00-11.00**

dal 17/5 al 21/6

10 lezioni bisettimanali: 25 €
(minimo 4 iscritti)

Ginnastica finalizzata alla salute con metodo

YOGA

Parco Ex Eridania, Parma

GIORNI: **martedì e giovedì**

Orario: **18.30-19.30 Hatha Yoga**

Orario: **19.30-20.30 Vinyasa Yoga**

dal 17/5 al 12/7

16 lezioni bisettimanali: 60 €
8 lezioni monosettimanali: 30 €
(minimo 4 iscritti)

Ginnastica finalizzata alla salute con metodo

TOTAL BODY

Cittadella, Parma

GIORNI: **lunedì e giovedì**

Orario: **18.30-19.30**

dal 6/6 al 28/7

8 lezioni monosettimanali: 34 €
16 lezioni bisettimanali: 64 €
(minimo 4 iscritti)

POSTURALE

Parco Ex Eridania, Parma

GIORNO: **martedì**

Orario: **17.30-18.30 / 18.30-19.30**

dal 17/5 al 5/7

8 lezioni monosettimanali: 25 €
(minimo 4 iscritti)

BALLI DI GRUPPO

Parco Canosio, Vigheffio (PR)

GIORNI: **martedì e venerdì**

Orario: **15.00-16.00 e 16.00-17.00**

dal 3/5 al 29/7

13 lezioni monosettimanali: 45 €
26 lezioni bisettimanali: 90 €

PILATES

Parco Ducale, Parma

GIORNI: **lunedì e giovedì**

Orario: **18.30-19.30**

dal 6/6 al 21/7

7 lezioni monosettimanali: 30 €
14 lezioni bisettimanali: 56 €
(minimo 4 iscritti)

PER INFORMAZIONI contattare:

Rocco: 0521/707411

email: infocorsi@uispparma.it

UISP PARMA

CORSI & ATTIVITÀ

riservati ai soci

2021-22

www.uisp.it/parma

UISP PARMA **outdoor!** 2022

primavera-estate

FITWALK cammina che ti passa! (Gruppi di cammino urbani)

GIORNI e ORARI:

martedì 19.30-20.30

giovedì 19.00-20.00

Incontri nuovo ciclo:

da giovedì 5 Maggio (per 13 giovedì consecutivi)

da martedì 3 Maggio (per 13 martedì consecutivi)

Le date sono da considerarsi valide salvo recuperi che verranno calcolati al termine del ciclo precedente.

DOVE:

A Parma con ritrovo **il martedì in Strada Langhirano**,
incrocio Via Enza, di fronte al Centro Contabile;

il giovedì al parcheggio Via Chiavari di fronte ai pom-
pieri/motorizzazione.

Costo: 20€ per il monosettimanale

35€ per il bisettimanale

Obbligo di certificazione medica non agonistica in corso di
validità.

Corso di avvicinamento al RUNNING

Quarto ciclo

da lunedì 23/5 per 9 lunedì consecutivi

da giovedì 5/5 per 9 giovedì consecutivi

GIORNI e ORARI: **lunedì e/o giovedì, ore 18.30-19.30**

Dove si svolge il corso: a Parma presso il Parco della Cittadella

Costo:

72 € 18 lezioni

45 € 9 lezioni

Obbligo di certificazione medica non agonistica indicante ultimo
ECG in corso di validità.

PARKOUR

**Parco di Via Donato Bramante
(Quartiere Montanara), Parma**

GIORNI e Orari: lunedì e mercoledì 18.00-20.00

Terzo ciclo:

da lunedì 9 maggio per 8 lunedì consecutivi

da mercoledì 13 aprile per 8 mercoledì consecutivi

Costo: 160 € bisettimanale / 90€ monosettimanale

PER INFORMAZIONI contattare:

Rocco: 0521/707411

email: infocorsi@uispparma.it

UISP PARMA

CORSI & ATTIVITÀ

riservati ai soci

2021-22

www.uisp.it/parma