



# UISP PARMMA 2021 outdoor!

## **GINNASTICA DOLCE over 55**

### **Parco Ducale, Parma**

GIORNI: **martedì e venerdì**

Orario: **9.00-10.00**

dal 7/9 al 8/10

**10 lezioni bisettimanali:** 25 €  
(minimo 4 iscritti)

### **Cittadella, Parma**

GIORNI: **lunedì e venerdì**

Orario: **9.00-10.00**

dal 6/9 al 8/10

**10 lezioni bisettimanali:** 25 €  
(minimo 4 iscritti)

### **Parco Martini, Parma**

GIORNI: **martedì e giovedì**

Orario: **11.00-12.00**

dal 7/9 al 7/10

**10 lezioni bisettimanali:** 25 €  
(minimo 4 iscritti)

## **Ginnastica finalizzata alla salute con metodo**

### **Vinaya YOGA**

#### **Parco Ducale, Parma**

GIORNI: **lunedì e giovedì**

Orario: **18.30-19.30**

dal 6/9 al 7/10

**10 lezioni bisettimanali:** 30 €  
(minimo 4 iscritti)

## **PILATES**

### **Parco Ducale, Parma**

GIORNI: **lunedì e giovedì**

Orario: **18.30-19.30**

dal 6/9 al 7/10

**10 lezioni bisettimanali:** 30 €  
(minimo 4 iscritti)

## **Ginnastica finalizzata alla salute con metodo**

### **FUNCTIONAL TRAINING**

#### **Cittadella, Parma**

GIORNI: **lunedì e giovedì**

Orario: **18.30-19.30**

dal 6/9 al 7/10

**10 lezioni bisettimanali:** 30 €  
(minimo 4 iscritti)

## **POSTURALE**

### **Parco Ex Eridania, Parma**

GIORNO: **lunedì**

Orario: **15.00-16.00 / 16.00-17.00 / 17.00-18.00**

dal 6/9 al 4/10

**5 lezioni monosettimanali:** 20 €  
(minimo 4 iscritti)

GIORNO: **giovedì**

Orario: **15.00-16.00**

dal 2/9 al 7/10

**6 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 7/9 al 8/10

**5 lezioni monosettimanali:** 20 €  
**10 lezioni bisettimanali:** 30 €

## **FITWALK cammina che ti passa! + FitLab**

Ritrovo: Parcheggio Strada Cavagnari, Parma (rotonda Via Caduti di Nassirya / Via 9 Novembre 1989)

GIORNO: **mercoledì**

Orario: **18.15-19.45**

dal 15/9 al 27/10

**7 lezioni monosettimanali:** 28 €  
(per informazioni ed iscrizioni: [infocorsi@uispparma.it](mailto:infocorsi@uispparma.it))

## **FITWALK cammina che ti passa!**

Ritrovo: Strada Langhirano, Parma (incrocio Via Enza, di fronte al Centro Contabile - martedì)

/ Parcheggio Via Chiavari, Parma (di fronte ai pompieri / motorizzazione - giovedì)

GIORNO: **mar. 19.30-20.30 e/o gio. 19.00-20.00**

Periodo: tutto l'anno

(Iscrizioni sempre aperte con quote di partecipazione modulate sulle lezioni rimanenti del ciclo: per info scrivere a [infocorsi@uispparma.it](mailto:infocorsi@uispparma.it))



# UISP PARMA **outdoor!** 2021

## ENJOY TRAIL

(corsi di Trail Running - livello intermedio)

**Boschi di Carrega** (ritrovo piazza Gramsci Sala Baganza)

GIORNI: **martedì**

Orario: **19.30-21.00**

dal 7/9 al 5/10

**5 lezioni monosettimanali: 35 €**  
(minimo 4 iscritti)

## Avvicinamento al RUNNING Cittadella, Parma

GIORNI: **lunedì e/o giovedì**

Orario: **18.30-19.30**

da lunedì 20/9 a lunedì 22/11

e/o da giovedì 23/9 a giovedì 18/11

**9 lezioni monosettimanali: 45 €**  
**18 lezioni bisettimanali: 72 €**

## MTB Base (5-8 anni)

**Boschi di Carrega** (ritrovo parcheggio del Serraglio)

GIORNI: **sabato**

Orario: **15.00-16.00**

dal 25/9 al 13/11

**8 lezioni monosettimanali: 75 €**  
(minimo 4 iscritti)

## MTB Junior

(livello principiante-medio; 11-15 anni)

**Boschi di Carrega** (ritrovo parcheggio del Serraglio)

GIORNI: **sabato**

Orario: **16.15-17.45**

dal 25/9 al 13/11

**8 lezioni monosettimanali: 75 €**  
(minimo 4 iscritti)

## MTB Junior

(livello medio-avanzato; 11-15 anni)

**Boschi di Carrega** (ritrovo parcheggio del Serraglio)

GIORNI: **sabato**

Orario: **15.00-16.30**

dal 25/9 al 13/11

**8 lezioni monosettimanali: 75 €**  
(minimo 4 iscritti)

## MTB Adulti

(livello principianti)

**Boschi di Carrega** (ritrovo parcheggio del Serraglio)

GIORNI: **sabato**

Orario: **9.30-10.30**

dal 25/9 al 13/11

**3 lezioni monosettimanali: 32 €**  
(minimo 4 iscritti)