

# GRUPPI DI CAMMINO PARMA **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 riservata ai nostri soci (tessera UISP 2022/23)

**In cosa consiste:** camminate condotte da un istruttore che lavorerà su ritmo, esercizi di riscaldamento e stretching e, a seguire, proporrà la pratica di Total body/Yoga.

**Giorni e mese:** Mercoledì 7/14 settembre camminata + Total body  
Mercoledì 21/28 settembre camminata + Yoga

**Orario:** dalle 18.15-19.00 camminata circa 4km (ritrovo ore 18.00)  
dalle 19.00 alle 19.45 Total Body/Yoga  
(occorre portare apposito materassino)

**Dove:** Parma, quartiere Parma Mia parcheggio a lato rotonda Via Indro Montanelli/Via Caduti di Nassirya  
**Costo:** 20 Euro

*Per partecipare all'iniziativa e per motivi assicurativi è necessario essere in regola con il **TESSERAMENTO UISP PARMA 2022/2023**.*

*Obbligo certificazione medica non agonistica.*

*Possibilità di tesserarsi in loco.*

**Info:** infocorsi@uispparma.it o telefonando al numero 0521-707411.