

# GRUPPI DI CAMMINO



*plus*



## SORBOLLO MEZZANI

*Le camminate sono un metodo fondamentale per migliorare la propria salute.*

**Gruppi di Cammino Plus** unisce le virtù della camminata ai benefici della ginnastica dolce sotto la guida 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 2022/2023).**

**In cosa consiste:** 10 camminate condotte da un istruttore e, a seguire, 45' di ginnastica dolce.

### Dove

**Presso Centro Sociale Sorbolo, Via Gruppini 4 (Sorbolo-Mezzani PR)**

### Quando

**Tutti i Lunedì e Mercoledì alle ore 18.00  
a partire dal 12 Settembre fino al 12 Ottobre 2022.**

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.

**Info:** [atletica@uispparma.it](mailto:atletica@uispparma.it) / 0521-707411