



GRUPPI DI CAMMINO



plus



SORBOLO 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 / 0521-707411