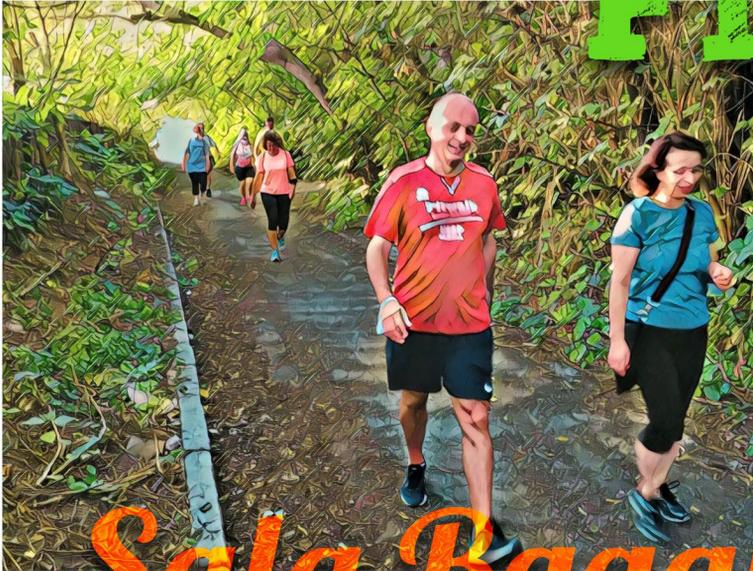




Comune di Sala Baganza

FITWALK

Cammina che ti passa



Sala Baganza

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. In questo momento di enorme difficoltà, inoltre, la camminata può essere praticata individualmente o in piccoli gruppi, nel rispetto assoluto di tutte le regole e le norme di sicurezza: il distanziamento sociale è garantito, si sta all'aria aperta, si indossa la mascherina e ogni persona può contare su un miglioramento enorme della propria condizione di benessere fisico e mentale. **Il Comune di Sala Baganza, insieme a UISP Parma, sostiene e promuove il benessere psico-fisico dei cittadini e offre a tutti l'opportunità di muoversi per stare bene.** Da martedì 2 marzo si rinnovano gli appuntamenti gratuiti di camminate per il benessere nel Comune di Sala Baganza. L'attività durerà indicativamente fino a luglio, per un totale di 20 settimane (incontri monosettimanali).

A chi è dedicato il Fitwalk: alle persone che vogliono iniziare a muoversi con gradualità e con metodo, così da ottimizzare al meglio i benefici che questa attività produce.

In cosa consiste: camminate condotte da un istruttore che lavorerà su ritmo, esercizi di riscaldamento e stretching. Si percorreranno itinerari di 6km in circa 1 ora di cammino.

Giorni e orari: martedì, dalle 18.15-19.15 (ritrovo ore 18.00)

Partenza: da martedì 2 Marzo (fino a luglio).

Costo: **incontri gratuiti.**

Dove: a Sala Baganza, con ritrovo presso Piazza Gramsci.

Obbligo tessera UISP 2020/2021

(richiesta certificazione medica non agonistica).
Per conoscere le modalità d'iscrizione e tesseramento,
scrivere a infocorsi@uispparma.it o contattare
Rocco allo 0521-707411.

UISP PARMA
CORSI & ATTIVITÀ **2020-21**
riservati ai soci www.uispit/parma