



Comune di Medesano



GRUPPI DI CAMMINO



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 ed 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** (Ginnastica finalizzata alla salute con metodo Yoga o Pilates, Danzaterapia, ecc.), 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 gratuita riservata ai nostri soci (tessera UISP 2020/2021)

In cosa consiste: camminate condotte da un istruttore che lavorerà su ritmo, esercizi di riscaldamento e stretching e, a seguire, proporrà la pratica di **ginnastica dolce:** adatta alle persone meno allenate, si realizza con movimenti armonici, per i quali hanno un ruolo chiaro il respiro e la postura corretta.

Giorno: il martedì, dall'8 giugno al 6 luglio (5 martedì consecutivi).

Orario: 18.15-19.00 (ritrovo ore 18.00): Camminata circa 4km;
19.00-19.45 Ginnastica dolce (occorre portare apposito materassino).

Costo: Per partecipare all'iniziativa e per motivi assicurativi è necessario essere in regola con il TESSERAMENTO UISP 2020/2021. Obbligo di certificazione medica non agonistica.

Dove: : Medesano, all'ingresso del parco Campanara su Via Villani. (NB: Punto di ritrovo sulla strada e non dentro il parco, in modo da evitare una salita impegnativa.)

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

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

UISP - Unione Italiana Sport Per Tutti
Via Testi, 2 - 43122 Parma
Tel: 0521-707411 - Fax: 0521-707420

orari di apertura al pubblico:
lunedì e mercoledì: 9-13 / 16-19; martedì: 9-16
giovedì e venerdì: 9-13