



Avvicinamento al **RUNNING**



Cos'è il Running: tradotto letteralmente significa "correre".

Il corso si propone di passare dal **jogging** (inteso come correre saltuariamente) al **running**, facendo in modo che lo sportivo prenda "confidenza" con l'attività fisica, per continuare a praticarla in piena autonomia.

A chi è dedicato: allo sportivo neofita o già avviato alla disciplina, che voglia prendere confidenza con tale pratica o che voglia affinare la propria metodologia di allenamento ed essere seguito da un istruttore che lo motiverà e darà consigli su come migliorare la propria performance sportiva.

In cosa consiste: un percorso salutistico di avviamento al running finalizzato ad un benessere fisico a 360°. Dall'importanza dell'alimentazione, alla parte pratica di allungamenti e posture della camminata finalizzata alla corsa.

Lezioni: 9 lezioni monosettimanali, o 18 lezioni monosettimanali.

ISCRIZIONI APERTE!!

I° ciclo: da martedì 23/02/2021 al 20/04

I° ciclo: da venerdì 26/02/2021 al 23/04

Giorni e orari: martedì e/o venerdì ore 13.15-14.15.

Dove: a Parma presso la Cittadella.

Prezzo: 45 € 9 lezioni 18 lezioni 72 €.

Obbligo di certificazione medica non agonistica indicante ultimo ECG.

PER INFORMAZIONI

ROCCO: tel. 0521 70741; cell. 348 3602719

email: infocorsi@uispparma.it

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

orari di apertura al pubblico:
lunedì-venerdì dalle 9 alle 13

UISP PARMA
CORSI & ATTIVITÀ
riservati ai soci

2020-21
www.uispit/parma