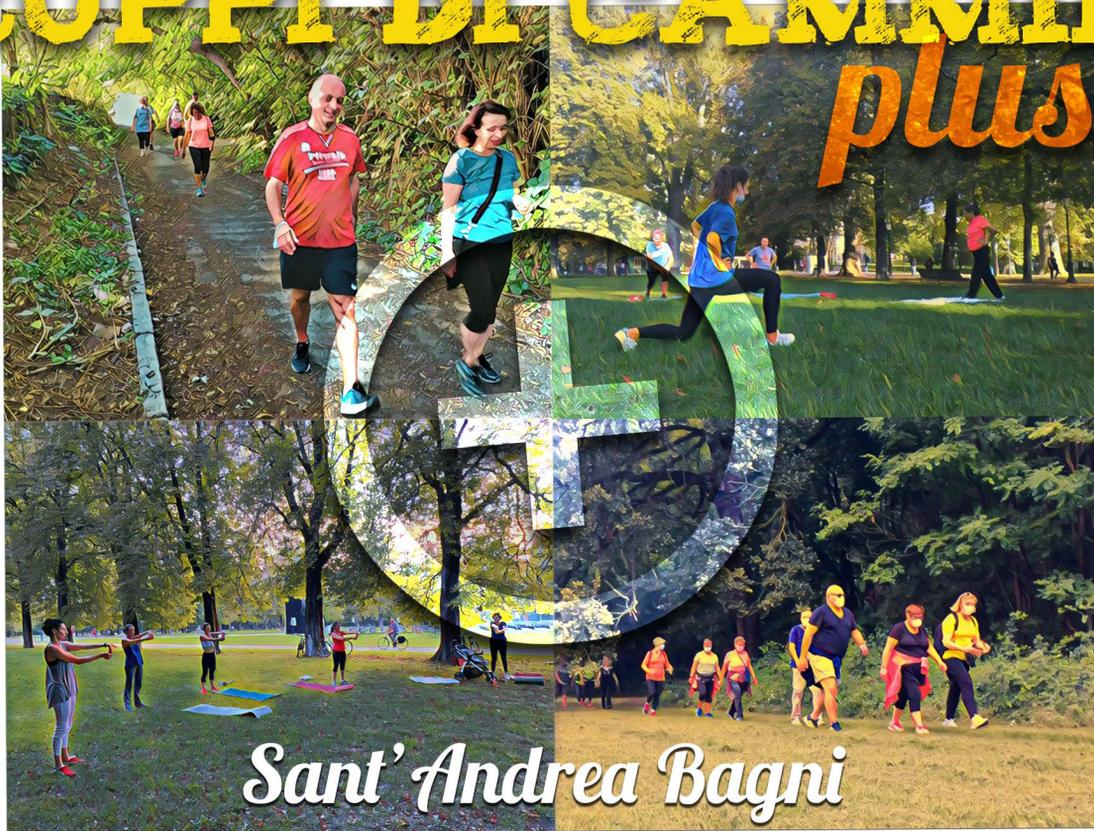




Comune di Medesano



# 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 sabato, dal 12 giugno al 10 luglio (5 sabati consecutivi).

**Orario:** 9.00-9.45 (ritrovo ore 8.45): Camminata circa 4km;  
9.45-10.30: 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:** : Ingresso della Mescita, vicino alla pizzeria Piccadilly.

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

UISP PARMA  
CORSI & ATTIVITÀ **2020-21**  
riservati ai soci [www.uispit/parma](http://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