

# FIT LAB

Fontevivo



**FIT LAB** È una **disciplina motoria a carattere generale** che propone alcuni movimenti capaci di coinvolgere la muscolatura di tutto il corpo, ripetuti in serie per un certo numero di volte, con o senza l'accompagnamento musicale. Un programma di allenamento completo che permette di migliorare o mantenere il benessere psico-fisico.

### Struttura del corso:

Frequenza	Nr. Lez.	Costo €	Giorno	Orario
Monosettimanale Quadrimestrale	15	60	Mercoledì	18:00 - 18:45
Monosettimanale Annuale	30	105		

**Dove:** Fontevivo Palestra Comunale

### Quando:

Primo quadrimestre da mer 19/10 a mer 08/02 / Secondo quadrimestre da mer 15/02 a mer 27/05

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.

Il corso troverà avvio con un minimo di 5 partecipanti  
Info: [infocorsi@uispparma.it](mailto:infocorsi@uispparma.it) o telefonando al numero **0521-707411**.