



CFC

CORE FUNCTIONAL CROSS PLUS

è un allenamento pensato per preparare il corpo a svolgere le attività motorie di base in maniera più attenta e corretta, grazie alla pratica di esercizi che integrano le capacità di forza e di resistenza muscolare. Lo scopo è lo sviluppo del core (= "centro", "nucleo"), che rappresenta il cuore della forza e del controllo del corpo di ciascuno di noi.

La versione **plus** del corso, oltre a sfruttare il naturale carico corporeo, propone l'ausilio di vari attrezzi sportivi, all'interno di un allenamento completo e funzionale al benessere.

Quando: ogni mercoledì dalle 19.30 alle 20.30.

Dove: indoor nella Palestrina UISP, Via Testi 2 - Parma.

Costo: 30 lezioni 104 €.

Info: d.antonelli@uispparma.it; 0521 707423;
alessandra.riondino@libero.it

PROVA GRATUITA
mercoledì 10 novembre

UISP PARMA
CORSI & ATTIVITÀ **2021-22**
riservati ai soci www.uisp.it/parma