

FIT

Gruppi di cammino urbano a Parma

CAMMINA CHE TI PASSA!

WALK



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.

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.

In cosa consiste: camminate condotte da un istruttore che lavorerà su ritmo, esercizi di riscaldamento e stretching. Si percorreranno itinerari di 6km circa in 1 ora

Giorni e orari: martedì dalle 19.30-20.30 / giovedì 19.00-20.00

Incontri 1° ciclo

da giovedì 15 settembre (per 13 giovedì consecutivi)

da martedì 06 settembre (per 13 martedì consecutivi)

I nostri gruppi di cammino sono sempre attivi durante l'intero anno sportivo (inizio a settembre e termine a fine luglio) con l'eccezione del mese di agosto, per le vacanze natalizie e pasquali.

Si rinnovano con cicli di 13 camminate monosettimanali o 26 camminate bisettimanali.

È sempre possibile iscriversi pagando le camminate relative al ciclo in fase di svolgimento.

Dove si svolge il corso: A Parma con ritrovo il **martedì** in Strada Langhirano, incrocio Via Enza, di fronte al Centro Contabile, il **giovedì** presso il parcheggio Via Chiavari di fronte ai pompieri/motorizzazione

Costo: 20€ per il monosettimanale
35€ per il bisettimanale

Obbligo di certificazione medica non agonistica in corso di validità.

Per info: Tel: 0521/707411 / Cel: 348 3602719 / email: infocorsi@uispparma.it