



UISP PARMA
CORSI & ATTIVITÀ
 per i nostri soci 2019-20
www.uisp.it/parma



CORSI PER AVVICINAMENTO AL “RUNNING” Principianti



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 far sì che possa 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.

Periodo: inverno, da lunedì 25/11 a giovedì 06/02

18 lezioni bisettimanali oppure 9 lezioni monosettimali

Costo: 72 Euro bisettimanale 45 euro monosettimanale

Giorni e orari: lunedì e/o giovedì, ore 18.30-19.30

Dove si svolge il corso: a Parma presso la Cittadella

Necessario certificato medico NON agonistico indicante ultimo ECG

PER INFORMAZIONI SCRIVI A: infocorsi@uispparma.it

O CHIAMA LO: 0521/707411 / Federico 347/8894412