**GRUPPI DI CAMMINO**

ADATTI A TUTTI



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 percorrerà un itinerario di 6km cercando di completarlo in 1 ora

**Giorni e orari:** Le camminate si volgeranno ogni mercoledì dalle 18.00 alle 19.00 circa

**Incontri:** 10 incontri indicativamente 12 giugno al 31 luglio e dal 4 all’11 settembre

**Costo:** attività gratuita salvo essere in regola con il tesseramento UISP (valore 6 euro)

**Dove si svolge il corso:** a Sala Baganza con ritrovo in Piazza Gramsci

**Attività riservata ai soci Uisp in regola con il tesseramento 2018/2019**

**PER INFORMAZIONI CONTATTARE:** Rocco 0521/707411; email: r.ghidini@uispparma.it