



Avvicinamento alla **CAMMINATA POSTURALE CON BASTONCINI**

A chi è dedicato: alle persone che vogliono sperimentare l'utilizzo dei bastoncini durante le proprie camminate. I benefici sono: riduzione del peso corporeo e della massa grassa, allenamento completo, miglioramento posturale e della mobilità delle articolazioni e della colonna vertebrale.

In cosa consiste: uscite con istruttore. Teoria: recupero camminata naturale e postura; tecnica: uso dei bastoncini e perfezionamento; respirazione e stretching finale.

Periodo: dal 14/11/2020 al 16/01/2021

Giorni e orari: sabato 10.30-11.30

Dove si svolge: Parco di via Zarotto

Costo: 50 € per 8 lezioni

Il corso partirà con un minimo di 3 persone

**Per i dettagli del corso scrivi a
infocorsi@uispparma.it**

UISP - Unione Italiana Sport Per Tutti
Via Testi, 2 - 43122 Parma
Tel: 0521-707411 - Fax: 0521-707420

lunedì: 15-18
martedì, mercoledì, venerdì: 8.30-13; 15-18
giovedì: 8.30-13

UISP PARMA
CORSI & ATTIVITÀ **2020-21**
riservati ai soci www.uispit/parma