



Comune di Collecchio



# GRUPPI DI CAMMINO



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. **"Gruppi di Cammino Plus" unisce le virtù comprovate della camminata a momenti dedicati alla pratica di altre discipline motorie**, in modo da integrare il beneficio ulteriore di movimenti e stimoli complementari, **sotto la guida esperta di un Tecnico Educatore UISP**.

**A chi è dedicato:** alle persone che vogliono iniziare a muoversi con gradualità e con metodo, così da ottimizzare al meglio i benefici che queste attività producono. **Attività gratuita riservata ai nostri soci** (tessera UISP 2020-21).

**In cosa consiste:** camminate condotte da un istruttore che lavorerà su ritmo, riscaldamento e stretching e proporrà la pratica di **una disciplina motoria aggiuntiva**.

**Giorno:** giovedì; **Quando:** da giovedì 20/05 (per 10 giovedì consecutivi).

### Orario

**18.15-19.00: Camminata** (circa 4km);

**19.00-19.45: Ginnastica dolce** adatta alle persone meno allenate, si realizza con movimenti armonici, per i quali hanno un ruolo chiaro il respiro e la postura corretta. (Occorre portare apposito materassino.)

**Dove: Collecchio**, ritrovo parcheggio Via Turati (di fronte ingresso Parco Nevicati).

**Info:** [infocorsi@uispparma.it](mailto:infocorsi@uispparma.it); tel. 0521 707411.

**UISP PARMA**  
**CORSI & ATTIVITÀ** **2020-21**  
riservati ai soci [www.uisp.it/parma](http://www.uisp.it/parma)

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

orari di apertura al pubblico:  
lunedì-venerdì dalle 9 alle 13

