



Con il Patrocinio del



Comune di Parma



Comitato di Parma



# 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 inoltre la **pratica di una disciplina motoria aggiuntiva.**

**Giorno:** mercoledì; **Quando:** da mercoledì 19/05 (per 10 mercoledì consecutivi).

### Orario

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

**19.00-19.45:** Ginnastica finalizzata alla salute con metodo **FitLab** (occorre portare apposito materassino).

### Dove: Parma,

ritrovo parcheggio Strada Cavagnari (rotonda Via Caduti di Nassirya/Via 9 Novembre 1989).

**Info:** infocorsi@uispparma.it; tel. 0521 707411.

**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

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