

WALKING+...per te, per i tuoi amici.....per star bene....



## Il cammino per la Salute

nei quartieri di Vicenza

### WALKING e FITNESS

attività all'aria aperta con la pratica del cammino unita ad esercizi di mobilità articolare, rinforzo muscolare e stretching

### FITNESS e TONIFICAZIONE

attività all'aria aperta dove si svolgono esercizi per tutto il corpo con diverse modalità e con utilizzo di piccoli attrezzi.

### DOVE e QUANDO

L'attività è gratuita, è richiesta la quota di iscrizione di 10.00€. Per tutte le attività il ritrovo sarà il: **Mercoledì ore 14,30.**

- ➔ 1ª Tappa Data: **28/02/2024**  
Parco Querini - Ingresso di via Rodolfi.
- ➔ 2ª Tappa Data: **06/03/2024**  
Campedello - Parcheggio di via Bertolo.
- ➔ 3ª Tappa Data: **13/03/2024**  
Parco Retrone - Parcheggio scuola media Carta.

Nel Comune di Arcugnano il corso è già attivo e prosegue.

**Ritrovo:** ogni Venerdì ore 8.30.

info e prenotazioni:

**Michela:** 3498064105

L'attività è organizzata da Uisp comitato di Vicenza  
in collaborazione con ULSS 8 Berica

### Informazioni e prenotazioni:

UISP (VI) 3296177145 - e-mail: [vicenza@uisp.it](mailto:vicenza@uisp.it)