

GRUPPI DI CAMMINO + plus

Unisci le virtù comprovate della **camminata** a momenti dedicati alla pratica di **altre discipline motorie**, sotto la guida esperta di un Tecnico Educatore UISP!

10 camminate condotte da un istruttore che lavorerà su ritmo, esercizi di riscaldamento e stretching e, a seguire, proporrà differenti pratiche motorie.



Camminata + Total Body

Mercoledì: 18.15 - 19.45
Camminata: 18.15-19.00
Total Body: 19.00-19.45
Parco Parma Mia
Dal 24/05 al 26/07

Camminata + Pilates

Venerdì: 18.15 - 19.45
Camminata: 18.15-19.00
Pilates: 19.00-19.45
Area Verde del Suono,
Via Biagi
Dal 19/05 al 28/07

Camminata + Yoga

Lunedì: 18.15 - 19.45
Camminata: 18.15-19.00
Yoga: 19.00-19.45
Parco 8 Ottobre
Quartiere Montanara
Dal 29/05 al 31/07

Camminata + Ginn. Posturale

Mercoledì: 9.00 - 10.30
Camminata: 9.00-9.45
Ginn. Posturale: 9.45-10.30
Parco 8 Ottobre
Quartiere Montanara
Dal 24/05 al 26/07

Il progetto 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.

Massimo 25 partecipanti per ogni attività

Per partecipare è necessario essere in possesso della certificazione medica non agonistica

Attività gratuita riservata ai soci UISP

Assicurati di essere in regola con il tesseramento 2022/2023

Per info: segreteria@uispparma.it o chiama il numero 0521-707411