

Parma, 2/11/2023

Comunicato stampa

Al via i gruppi di cammino organizzati da UISP in collaborazione con l'Azienda Usl

A Parma e in provincia, tanti appuntamenti, tutti all'insegna del benessere. In città si parte martedì 7 novembre

Cammina che ti passa! Con questo slogan prendono il via a Parma e provincia **10 gruppi di cammino organizzati da UISP** in collaborazione con **l'Azienda Usl**, per un totale di **30 uscite per gruppo** a cadenza settimanale o bisettimanale. Tanti appuntamenti, tutti all'insegna del benessere e condotti da **walking leader** appositamente formati.

Camminare con regolarità fa bene alla salute ad ogni età, è occasione per uscire di casa, stare insieme, mantenersi attivi. Fare regolare attività fisica aiuta a **prevenire malattie muscolo-scheletriche** e, associata a **corretti stili di vita**, a partire da una sana alimentazione, è un toccasana per **tenere in salute l'apparato cardio-circolatorio**.

In città, i gruppi di cammino partono la prossima settimana: **martedì 7** novembre, con ritrovo alle 19.20 in via Jacobs (sede Associazione Nazionale Alpini), giovedì 9 con ritrovo alle 18.50 nel parcheggio di via Chiavari e **venerdì 10 novembre** alle 14.50 alla Casa della Comunità Lubiana-San Lazzaro di via XXIV Maggio.

A **Sorbolo, Fidenza, Monticelli e Medesano**, il primo appuntamento è per **lunedì 6 novembre**; a **Sala Baganza e Collecchio**, le camminate **sono iniziate rispettivamente il 30 e 31 ottobre**, mentre a **Corniglio** saranno organizzate **in primavera**. I dettagli su ciascun appuntamento sono disponibili nei siti www.uisp.it/parma e www.ausl.pr.it

Il gruppo si ritrova per camminare in un percorso urbano o extra-urbano di **5/6km**, **in circa 60 minuti**. Infatti, **il beneficio della camminata fit** si ottiene mantenendo

Uffici di staff · Direzione Generale

la percorrenza media di 1km ogni 10 minuti, facendo in modo che lo sforzo produca una modesta accelerazione del battito cardiaco. Ogni gruppo di cammino prevede 3 fasi: riscaldamento, attività di cammino, stretching e defaticamento.

Partecipare è semplice: occorre essere in regola con il tesseramento UISP 2023-2024, avere il certificato medico non agonistico e scrivere a segreteria@uispparma.it o telefonare al numero 0521/707411, comunicando la propria volontà di aderire.

L'iniziativa è organizzata in collaborazione con i Comuni di: Parma, Sorbolo-Mezzani, Fidenza, Montechiarugolo, Sala Baganza, Collecchio, Medesano e Corniglio.

Simona Rondani
Ufficio stampa Ausl Parma