

Parma, 2/9/2024

## **Fidenza - Torna Reconnect fitwalk la camminata per liberarsi dallo stress**

*Sabato 7 settembre, passeggiata e yoga per una mattinata all'insegna del benessere. Un'iniziativa di Azienda Usl, Comune di Fidenza, Ufficio di Piano distretto di Fidenza e Uisp*

Torna **Reconnect fitwalk**, la camminata promossa dal **Servizio dipendenze patologiche del distretto di Fidenza dell'Azienda Usl** insieme al **Comune di Fidenza, all'Ufficio di Piano distretto di Fidenza** e a **Uisp – Sport per tutti**.

Invariato l'**obiettivo** dell'iniziativa: liberarsi **dallo stress e disconnettersi dalla tecnologia** grazie all'**attività fisica a contatto con la natura**.

L'appuntamento è per sabato **7 settembre** con ritrovo al **parcheggio dell'ospedale di Vaio** alle **8.45**.

Il programma prevede una **camminata di 8 km** su percorso collinare e, a seguire, una seduta di **ginnastica con l'utilizzo del metodo yoga con rilassamento finale** (per questa attività è necessario portare un materassino personale).

L'iniziativa è **gratuita** ed **aperta a tutti, fino all'esaurimento dei posti disponibili**: 60 per la camminata e 30 per la ginnastica.

E' **necessaria la prenotazione**, inviando il proprio nome, cognome e data di nascita all'indirizzo email [atletica@uispparma.it](mailto:atletica@uispparma.it) o rivolgendosi ali uffici UISP di Parma in via L. Testi n. 2 **entro la mattina di venerdì 6 settembre**. Per **informazioni** è possibile contattare il numero telefonico della Uisp 0521.707411.

"Reconnect fitwalk" è organizzato **in collaborazione** con Asp distretto di Fidenza, Casa di Lodesana, Unità di strada dell'Azienda Usl e cooperativa Eidè.

Ufficio stampa  
Azienda Usl di Parma