

Parma, 06/09/2023

Contro lo stress, cammina che ti passa: a Fidenza torna "Reconnect fitwalk"

Sabato 9 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

Liberarsi dallo stress e disconnettersi dalla tecnologia attraverso **l'attività fisica a contatto con la natura** è **l'obiettivo di "Reconnect fitwalk"**, l'iniziativa promossa dal **Servizio dipendenze patologiche del distretto di Fidenza dell'Azienda Usl** insieme al **Comune di Fidenza, Ufficio di Piano distretto di Fidenza e a Uisp – Sport per tutti**.

L'appuntamento è per sabato **9 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 **entro venerdì 8 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