

Parma, 23/11/2023

Comunicato stampa

Medesano – Due appuntamenti a settimana per camminare insieme verso uno stile di vita sano

Il lunedì mattina a Felegara, il giovedì pomeriggio a Medesano. Un’iniziativa di UISP in collaborazione con l’Azienda Usl

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**.

Per questi motivi, **Uisp in collaborazione con Azienda Usl** organizza **gruppi di cammino** aperti a tutti.

Ogni settimana, **l’appuntamento** è il **lunedì a Felegara, alle ore 11 nel piazzale della Stazione**, mentre il **giovedì, il ritrovo è alle 15 alla Casa della Comunità di Medesano** in piazza Rastelli.

Il percorso proposto è di **5/6km**, in circa 60 minuti e prevede 3 fasi: riscaldamento, attività di cammino, stretching e defaticamento. Ogni gruppo di cammino è condotto da **walking leader** appositamente formati.

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 oppure telefonare ai numeri 0521/707411 o 333.8685278.

Info: www.uisp.it/parma e www.ausl.pr.it

E’ un’iniziativa realizzata con la collaborazione del Comune di Medesano.

Simona Rondani
Ufficio stampa Ausl Parma