

Parma, 23/11/2023

Comunicato stampa

Monticelli: cammina che ti passa, con Uisp e Azienda Usl

Per tenersi in salute, doppio appuntamento ogni settimana con il gruppo di cammino condotto da walking leader appositamente formati

Sono iniziati anche a **Monticelli** i **gruppi di cammino** organizzati **da UISP** in collaborazione con **l'Azienda Usl**, condotti da **walking leader** appositamente formati.

Camminare con regolarità fa bene alla salute ad ogni età. Aiuta a prevenire le malattie muscolo-scheletriche e, se associata a corretti stili di vita, è un toccasana per tenere in salute anche l'apparato cardio-circolatorio.

A Monticelli, l'appuntamento ogni settimana è al **lunedì** e al **giovedì**, sempre alle **ore 19** e con ritrovo alla **Casa della Comunità** di via Laura Bassi n. 4.

Il percorso proposto è di **5/6km**, in circa 60 minuti e 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 oppure telefonare ai numeri 0521/707411 o 348.2455088. Info: www.uisp.it/parma e www.ausl.pr.it

E' un'iniziativa realizzata con la collaborazione del Comune di Montechiarugolo.

Simona Rondani
Ufficio stampa Ausl Parma