

# Camminata rigenerante e Pilates

Nella settimana tra lunedì 17 e venerdì 21 aprile terminano i corsi di ginnastica organizzati dal Comitato provinciale AICS Parma nei primi mesi del 2023 e tenuti dalla trainer Imma Amato.

Per il periodo successivo e fino al mese di giugno, il Comitato stesso fornisce ai propri iscritti e a tutti i cittadini interessati la possibilità di svolgere le attività di **Camminata rigenerante** e **Pilates**, sempre tenute dalla trainer Imma Amato nelle sedi di Parma e Collecchio.

Tutte le informazioni su giornate, orari e luoghi di ritrovo nella locandina riportata in seguito, in cui vengono riportati anche i contatti della trainer Imma Amato.

La locandina è un foglio informativo con un design moderno. In alto a sinistra c'è il logo "fitnessverde" con un albero stilizzato. Al centro in alto c'è il titolo "Camminata Rigenerante e Pilates" in verde e nero. Sotto il titolo c'è una foto della trainer Imma Amato e il suo nome. Il testo principale descrive gli allenamenti all'aria aperta. La parte centrale è una tabella con i giorni della settimana e i dettagli delle lezioni. In basso a sinistra c'è un riquadro con un'offerta speciale. In basso a destra c'è un riquadro con i contatti e i social media.

**Camminata Rigenerante e Pilates**  
allenamenti all'aria aperta adatti a tutte le età guidati dal trainer attraverso cuffie wireless.  
Trainer Imma Amato

**A Parma e Collecchio.**

**Come contattarmi**  
Per info: **WHATSAPP** al 3397129572  
Guarda video e foto su:  
**FACEBOOK.COM/IMMA.FITNESSVERDE**

Giorno	Orario e Luogo
<b>Lunedì</b>	ore 16 al Parco 1° Maggio (Ex Bradana) ore 18 al Parco Dante di Nanni (Via Pin - zona Crocetta)
<b>Mercoledì</b>	ore 16.00 a Parma Mia (via Indro Montanelli) ore 18.30 al Parco 8 Ottobre 2001 (Strada Montanara)
<b>Venerdì</b>	ore 16 al Parco Euterzia (San Chigello della Sognozza) ore 18.15 a PARMA al Parco Orsato (Via Salerni)
<b>Martedì</b>	<b>PILATES ore 16 a PARMA</b> al Parco Orsato (Via Salerni) ore 18.30 a COLLECCHIO: Parco Nevico (ingresso da via Le Valli)
<b>Giovedì</b>	ore 19 a COLLECCHIO al Parco Molteni (Sì Insieme al CUP)
<b>Domenica</b>	ore 11 al Parco 8 Ottobre 2001 (Strada Montanara)

**LA PRIMA LEZIONE È GRATUITA!**

PER PRENOTARE SCRIVI SU WHATSAPP  
MAPPRA DEI PARCHI SU [BIT.LY/FITNESSVERDE](http://BIT.LY/FITNESSVERDE)

Imma Amato  
339 7129572  
[imma@fitnessverde.it](mailto:imma@fitnessverde.it)  
[fitnessverde](https://www.facebook.com/fitnessverde)