

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 e colorato. 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, con un sottotitolo "allenamenti all'aria aperta adatti a tutte le età guidati dal trainer attraverso cuffie wireless." e un riquadro con la foto della trainer "Imma Amato". Sotto il titolo, si legge "A Parma e Collecchio".

Il corpo della locandina è organizzato in una griglia con riquadri colorati per ogni giorno della settimana:

- Lunedì:** ore 16 al Parco 1° Maggio (Ex Bradana); ore 18 al Parco Dante di Narni (Via Pin - zona Crocetta)
- Mercoledì:** ore 16.00 a Parma Mia (via Indro Montanelli); ore 18.30 al Parco 8 Ottobre 2001 (Strada Montanara)
- Venerdì:** ore 16 al Parco Europa (San Chigello della Sognozza); **PILATES ore 18.15 a PARMA** al Parco Orlandi (Via Salerni)
- Martedì:** **PILATES ore 16 a PARMA** al Parco Orlandi (Via Salerni); ore 18.30 a COLLECCHIO: Parco Nevico (ingresso da via Le Valli)
- Giovedì:** ore 19 a COLLECCHIO al Parco Molteni (Sì Insieme al CUP)
- Domenica:** ore 11 al Parco 8 Ottobre 2001 (Strada Montanara)

In basso a sinistra, un riquadro giallo con un'icona di un albero dice "LA PRIMA LEZIONE È GRATUITA!". In basso a destra, un riquadro verde con un'icona di un telefono dice "PER PRENOTARE SCRIVIMI SU WHATSAPP" e fornisce il numero "339 7129572". Sotto, c'è il link "MAPPA DEI PARCHI SU BIT.LY/FITNESSVERDE" e i social media "Imma Amato" e "fitnessverde".