

TEAM TRIANGOLO LARIANO LAGO DI COMO A.S.D.



Corso base di **NORDIC WALKING**



Scopri insieme a noi **ISTRUTTORI** questa nuova e affascinante disciplina sportiva

- ✓ Migliora l'efficienza cardiocircolatoria e respiratoria
- ✓ Aiuta a mantenere tonicità muscolare e articolare
- ✓ Coinvolgente, aggregante e divertente
- ✓ Facile da imparare per tutti
- ✓ Si pratica all'aria aperta



Uboldo (Va) cascina Leva via Cerro, all'ingresso del Parco dei Mughetti

3 LEZIONI sabato 19 Maggio dalle 10.00/12.00 – giovedì 24 Maggio dalle 18.30/20.30 – sabato 26 Maggio dalle 10.00/12.00

i bastoncini da Nordic Walking li mettiamo noi. ...scarpe da camminata e abbigliamento da jogging...

...non dimenticare il...SORRISO...

Per info : (castellini.giansante@gmail.com) tel. 333 1053877