



NORDIC WALKING



Scopri insieme a noi questa affascinante disciplina!!!

Migliora l'efficienza cardiocircolatoria e respiratoria

Aiuta a mantenere tonicità muscolare e articolare

Coinvolgente, aggregante e divertente

Facile da imparare per tutti

*Uno sport per tutte le età e per tutte le stagioni:
si pratica all'aria aperta!*



Corso base

Centro Sportivo di Uboldo Via A. Manzoni

Martedì 10 e 17 Ottobre

dalle 19.00 alle 20.30

Venerdì 13 e 20 Ottobre

dalle 19.00 alle 20.30

Scuola Italiana
Nordic Walking

ISTRUTTORE

Info e prenotazioni : Giansante istruttore SINW

333 1053877

Castellini.giansante@gmail.com



www.nordictrailitalia.it

Corso base di Nordic Walking

Cerro Maggiore

Prima lezione

Sabato 14|10|17 ore 9,00

Parco dei Mughetti

Ritrovo:

Via Asiago 19 | Cerro Maggiore

Programma del corso

5 lezioni della durata di 1,30h ciascuna

Durante il corso i bastoncini sono forniti dall'istruttore

Si consiglia normale abbigliamento sportivo adatto alla stagione e scarpe ginniche

Costi

Il corso ha un costo di **50 euro**

Più quota associativa e copertura assicurativa **20 euro**



Per info e iscrizioni:

elisabetta benetti

347 97 98 262

elisabetta@nordictrailitalia.it



Istruttore Scuola Nordic Trail Italia
Iscritto all'albo Tecnici Libertas n° 13009

