



## LA SALUTE CAMMINA CON I BASTONCINI



L'ASD NORDIC WALKING ARCOBALENO PROPONE

# CORSO BASE DI NORDIC WALKING ITINERANTE

### APPUNTAMENTI

-sabato 7, 14,21  
aprile al parco di Villa  
Lagarina

-sabato 28 aprile  
lezione lungo le  
stradine di Villa  
Lagarina

-sabato 5 maggio  
Pedersano, lezione  
lungo i sentieri della  
zona

-sabato 12 maggio  
camminata finale a  
Castellano lungo i  
sentieri che portano al  
lago di Cei

5 lezioni di circa 1 ora e 1/2 con  
momenti di avvicinamento alla tecnica  
e lezioni itineranti lungo i percorsi del  
nostro territorio

Aperto a tutti, adulti e bambini senza  
limiti di età

Costo dell'intero corso:

€ 50 a testa

bambini sotto i 14 anni gratis  
(solo se accompagnati da adulto)

**Per info e adesioni**

**Paola Comper 3493701106**

**paolacomper@virgilio.it**

**i bastoncini saranno forniti dall'istruttore**

**TUTTI GLI APPUNTAMENTI  
SARANNO ALLE 16**

### NORDIC WALKING

un esercizio facile, naturale, adatto a  
tutti, che necessita di continuità,  
porta numerosi benefici per la salute,  
ci permette di migliorare la forma fisica,  
il nostro stile di vita e di perdere peso.