



**BENESSERE, SPORT E RELAX
CON IL NORDIC WALKING IN LIBERTÀ**

Il nordic walking si impara praticandolo continuamente, per questo motivo organizziamo uscite di allenamento in cui si privilegia il gesto tecnico e la performance dell'attività fisica.

Il gruppo cammina, insieme all'istruttore, su percorsi nei parchi cittadini o su sentieri in zone limitrofe facendo allenamento e al contempo approfondendo la tecnica.

La partecipazione è riservata e gratuita per tutti gli iscritti



NORDIC WALKING IN LIBERTÀ PERCORSO ALLENAMENTO

ALLENAMENTO PARCO TARELLO 29 MAGGIO 2019

Ritrovo	Ore 19,00 Parco Tarello entrata Via Sostegno
Tempo:	2h circa
Rientro	Ore 21,00 circa
Attrezzatura:	Bastoncini da nordic walking
Abbigliamento:	Abbigliamento traspirante a più strati, scarpe da trekking o trail running
Iscrizioni:	info@nordicwalkingbs.com o al 3387402669
Prezzo:	compreso nella quota di iscrizione (CLASSIC/GOLD)
Coordinatori	DONATELLA, RAFFAELLO
Percorso	Facile
Nota	Causa problemi organizzativi l'allenamento viene spostato dalla Maddalena al Parco Tarello



Scuola Italiana
Nordic Walking



Walking



www.nordicwalkingbs.com