



Centro Parco Ex Dogana Austroungarica di Lonate Pozzolo
Località Tornavento – Via De Amicis -Via del Gregge (ingresso auto)

CAMMINATA NORDICA

CORSO BASE

Questa disciplina sportiva consiste nel camminare (ma anche nel fare esercizi) con dei bastoni appositamente sviluppati per questo sport, consente di tonificare tutto il corpo, migliorare la postura, consumare fino al 50% in più di calorie rispetto alla camminata normale, sciogliere le tensioni nella zona delle spalle e della nuca. In più è socializzante, divertente, rilassante e poco costoso e lo si può praticare ovunque ed in ogni stagione.



DOMENICA 25 MARZO 2018
dalle ore 9.30 alle 12.30

Lezione teorico pratica d'introduzione alle basi del nordic walking, consente la partecipazione agli allenamenti settimanali o alle gite mensili

Chi volesse proseguire con il corso ed ottenere un attestato di partecipazione dovrà seguire due ulteriori lezioni di approfondimento

Costo per la lezione introduttiva 25 euro + 15 euro di iscrizione/assicurazione

Costo per le 2 lezioni di approfondimento 30 euro

Con il patrocinio di



Parco  **Ticino**



 **NORDIC
WALKING
EX DOGANA**



Ritrovo presso il Centro Parco

Info e iscrizioni: Cristiano (Istruttore Nordic Walking, Guida Ambientale escursionistica)
338 3763998 nordic@exdogana.it