

Centro Parco Ex Dogana Austroungarica di Lonate Pozzolo, Tornavento (VA)  
Via De Amicis -Via del Gregge (parcheggio)  
www.exdogana.it

# CAMMINATA NORDICA

LEZIONE DIMOSTRATIVA GRATUITA  
INTRODUZIONE AL NORDIC WALKING



## SABATO 17 SETTEMBRE 2016

Dalle ore 14.00 alle 18.00

Inizio attività con cadenza oraria (14 – 15 – 16 – 17)

Lezione teorico pratica della durata di 45 minuti circa

L'attività proposta consentirà di conoscere le potenzialità del nordic walking, disciplina che consiste nel camminare con l'ausilio di bastoncini appositamente studiati e che offre un modo naturale e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica indipendentemente dall'età, dal sesso e dalla preparazione. In più è divertente, rilassante e poco costoso e lo si può praticare ovunque ed in ogni stagione. In programma: corso base, allenamenti di mantenimento, escursioni alla scoperta del Parco del Ticino con il nordic walking.

Per informazioni e iscrizioni contatta Cristiano 338 3763998 cnericc@tin.it  
(Istruttore Nordic Walking, Guida Ambientale escursionistica, Guida Naturalistica Parco Ticino)

In collaborazione con

Con il patrocinio di

