

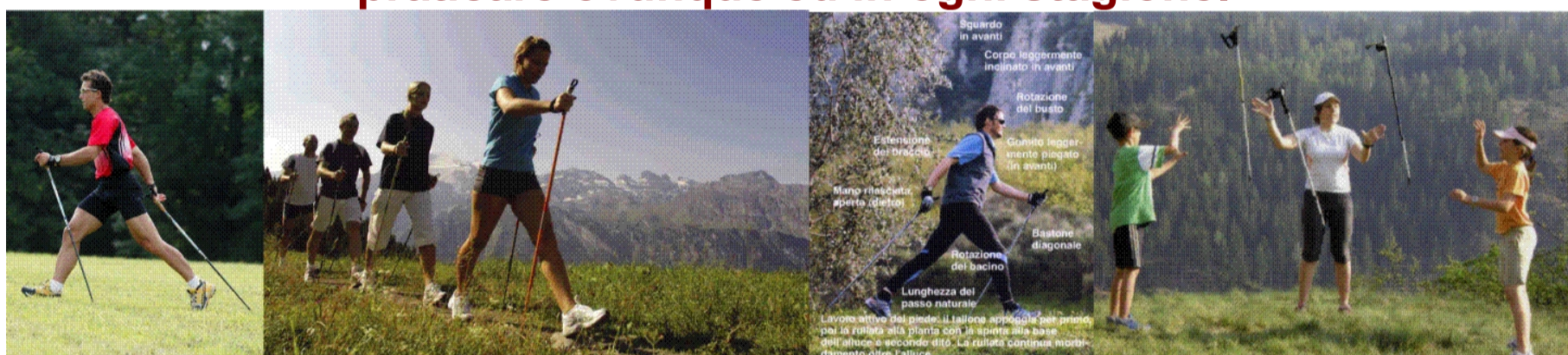


Centro Parco Ex Dogana Austroungarica di Lonate Pozzolo
Località Tornavento – Via De Amicis -Via del Gregge (ingresso auto)

CAMMINATA NORDICA

LEZIONE 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 15 MARZO 2020
dalle ore 9.30 alle 12.30

Lezione teorico pratica d'introduzione alle basi del nordic walking, abbigliamento sportivo, marsupio o zainetto, niente tracolle, bastoncini forniti dall'organizzazione

Costo a lezione 15 euro

Ritrovo presso il Centro Parco – NECESSARIA PRENOTAZIONE



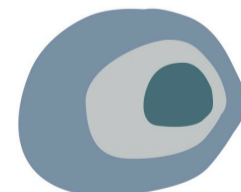
Parco



Ticino



**NORDIC
WALKING
EX DOGANA**



DOGANA

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