

**Corso base aprile 2018**



# **NORDIC WALKING**



***Scopri insieme a noi questa moderna e affascinante disciplina!!***

- **Migliora l'efficienza cardiocircolatoria e respiratoria**
- **Aiuta a mantenere tonicità muscolare e articolare**
- **Coinvolgente, aggregante e divertente**
- **Facile da imparare per tutti**

***Corso Base:***

- **martedì 10 aprile alle ore 17:30**
- **venerdì 13 aprile alle ore 17:30**

***Luogo: Villaggio del Pescatore e Basovizza/Barcola (TS)***



***Informazioni e prenotazioni:***

***Alessandra: 333 398 3363***

***[alessandraarcangeli59@gmail.com](mailto:alessandraarcangeli59@gmail.com)***



**Nordic Walking Duino – I Sentieri dei Cuore**  
**[www.nordicwalkingisentieridelcuore.it](http://www.nordicwalkingisentieridelcuore.it)**