

Corso base ottobre 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:

- **sabato 27 ottobre alle ore 15:30**
- **domenica 28 ottobre alle ore 09:30**

Luogo: Villaggio del Pescatore (TS)



Informazioni e prenotazioni:

Alessandra: 333 398 3363

alessandraarcangeli59@gmail.com

Scuola Italiana
Nordic Walking

Nordic Walking Duino – I Sentieri dei Cuore
www.nordicwalkingisentieridelcuore.it