

**Corso base marzo 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 24 marzo alle ore 15:00**
- **domenica 25 marzo alle ore 9:30**

**Luogo: Villaggio del Pescatore (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)**