

CORSI DI NORDIC WALKING

**nel Parco Regionale
Campo dei Fiori!**



- uno sport per tutti!
- ovunque!
- in ogni stagione!
- poco costoso!



CALENDARIO CORSI STAGIONE 2018

1° CORSO:

domenica 8 e domenica 15 APRILE

Ritrovo ore 9.00 a Cocquio Trevisago, ore 12.00 termine lezione. Costo € 65,00

2° CORSO (serale):

mercoledì 2 e mercoledì 9 MAGGIO

Ritrovo ore 18,30 a Luvinata (municipio), ore 21.00 termine lezione. Costo € 65,00

3° CORSO (serale):

martedì 5 e giovedì 7 GIUGNO

Ritrovo ore 18,30 a Luvinata (municipio), ore 21.00 termine lezione. Costo € 65,00

4° CORSO:

sabato 9 e sabato 20 OTTOBRE

Ritrovo ore 9.00 a Luvinata (municipio), ore 12.00 termine lezione. Costo € 65,00

ATTREZZATURA NECESSARIA: abbigliamento sportivo, scarpe da ginnastica. I pastoni da Nordic Walking sono forniti dall'istruttore.

ISCRIZIONI: entro 7 giorni prima dell'inizio del corso, n. massimo allievi per corso 10. Ogni corso è composto da n. 2 lezioni per un totale di 6 ore circa di lezione.

Al termine del corso si acquisisce il Diploma e il titolo di "Nordic Walker".

E' un'attività completa, che allena la quasi totalità della muscolatura del corpo.

Un modo facile per migliorare la propria condizione fisica. Divertente, rilassante, sicuro e poco costoso.



Per ulteriori informazioni ed iscrizioni contattare:

**GUIDA ALPINA DAVIDE BROGGI -
INSTRUCTOR NORDIC WALKER**

Cell. 328 / 2274701

@mail: d.broggi@nododelleguide.it

www.nododelleguide.it