



Riferimenti
tel. 3204717871 (Aldo)
evergreensport.albino@gmail.com

VI INVITANO A PARTECIPARE AD UNA
LEZIONE DIMOSTRATIVA GRATUITA DI
CAMMINATA NORDICA - NORDIC WALKING

PARCO DEGLI ALPINI - NEMBRO

Bastoncini a cura dell'Istruttore;
Gruppo Minimo 3 persone massimo 12 persone a lezione;
Durata della Lezione circa 1 ora;
Scarpe ginniche ed abbigliamento per Attività Motoria in relazione alle condizioni meteo del momento.

Sabato 09/06 e Domenica 10/06/2018
ore 09,00 (Prenotazione telefonica 3204717871) - 11,00
ore 15,00 (Prenotazione telefonica 3204717871) - 17,00

IL NORDIC WALKING E' UN'ATTIVITA' SPORTIVA A BASSO IMPATTO FISICO, SOCIALIZZANTE ED ECONOMICA che si svolge all'aperto.

POSSONO PRATICARE IL NORDIC WALKING TUTTI SENZA PRECLUSIONE DI ETA' ED ANCHE IN PRESENZA DI PARTICOLARI PATOLOGIE (CARDIOVASCOLARI, DIABETE, RESPIRATORIE, SOVRAPPESO ED OBESITA' ed altre)

Ripresa dell'attività post-traumi o per iniziare un'attività motoria di base all'aria aperta;

Sarà eventualmente Ns cura richiedere il parere del Medico di Fiducia o dello specialista

Ulteriori informazioni saranno fornite a coloro che vorranno effettuare il Corso Base di Nordic Walking che l'Associazione svolgerà nel Mese di Giugno/Luglio/Agosto

IL PRESIDENTE DELLA ASD EVERGREEN SPORT ALBINO
(Tessera Istruttore SINW NR.26)
Aldo De Michele