



Patrocinio del Comune di Nembro

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

che sarà svolta presso l'**Area Verde del Parco Alpini di Nembro**.

Bastoncini a cura dell'Istruttore;

Gruppo Minimo 5 persone massimo 12 persone a lezione;

Durata della Lezione circa 1 ora;

Scarpe ginniche ed abbigliamento per Attività Motoria.

Prenotazioni singole o per Gruppi al 3204717871 (Aldo). La Lezione dimostrativa può essere svolta tutti i giorni in qualsiasi orario previ accordi con l'Istruttore.

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 far richiedere preventivamente il parere del Medico di Fiducia o dello specialista nei casi nei quali si riterrà opportuno.

Ulteriori informazioni saranno fornite a coloro che vorranno effettuare il Corso Base di Nordic Walking che l'Associazione programmerà dal Mese di Marzo.

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