



Riferimenti  
tel.3204717871(Aldo)  
[evergreensport.albino@gmail.com](mailto: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