# AUTUNNO A NORDIC WALKING

**Lezioni Dimostrative Gratuite di**
**CAMMINATA NORDICA – NORDIC WALKING**

***Bastoncini a cura dell'Istruttore;***
***Gruppo Minimo 5 persone massimo 12 persone a lezione;***
***Durata della Lezione circa 1 ora;***

## *E' NECESSARIO PRENOTARE LA PARTECIPAZIONE AL 3204717871*
## *( accordi diretti per orari, giorni e località )*

**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.**

***Ulteriori informazioni saranno fornite sul posto a coloro che intendano partecipare al Corso Base di Nordic Walking***

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

***Rif.Tel. 3204717871 (Aldo)***
***email evergreensport.albino@gmail.com***
***evergreensport2019@libero.it***