



In collaborazione con il Comune di Nembro

LEZIONI DIMOSTRATIVE GRATUITE DI CAMMINATA NORDICA – NORDIC WALKING

A MAGGIO riparte il Benessere

Bastoncini a cura dell'Istruttore;

Durata della Lezione circa 1 ora (Scarpe ginniche ed abbigliamento sportivo)

**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