CHRISTIAN MIGLIORATI
Guida Escursionistica
Istruttore Nordic Walking

A.S.C.
Attività Sportive Confederate

ITALIA
ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL **CONI**

NORDIC WALKING

CAMMINATA IN STILE NORDICO FINLANDESE

Adatto a tutte le fascia di età, in particolar modo **proposto agli over 50**. Attività di camminata in stile nordico finlandese con percorsi in paese e zone limitrofe.

Vi propongo, un paio di ore per voi stessi, per alleggerire i pensieri e fare attività fisica senza troppa fatica.

Una bella "*passeggiatona*", badando alla correttezza della camminata e della postura, attivando tutte le articolazioni e stimolando il nostro battito cardiaco.

Risultato? Benessere, leggerezza di corpo e schiena, "elimina gli acciacchi" e mantiene attiva la mente.

NECESSARIO: tuta, scarpe ginniche e piccolo zainetto per acqua e/o snack. **I BASTONCINI SARANNO FORNITI.**

SAN. PIETRO MOSEZZO
LUNEDÌ MATTINA ORE 08:45

CASALEGGIO
MERCOLEDI' MATTINA ORE 08:45

CUREGGIO
VENERDI MATTINA ORE 08:45

▼ ▼ ▼ PER INFORMAZIONI **CONTATTARE** ▼ ▼ ▼

8 USCITE - 45 €
USCITE SETTIMANALI
MAX 15 POSTI PER EVENTO

Christian Migliorati
Guida Escursionistica e istruttore Nordic Walking

Tel. o Whatsapp **+39 347 53 72 945**
Oppure presso uno dei Comuni aderenti