



AviSport

ASSOCIAZIONE POLISPORTIVA DILETTANTISTICA

NORDIC *walking*

- camminata nordica -
coi bastoncini

CORSO BASE

SABATO 20 GIUGNO 2026 Ore 9 e
DOMENICA 21 GIUGNO 2026 Ore 9
Parco Castello- Legnano
Ritrovo ingresso Castello di Legnano

- Si consiglia abbigliamento sportivo semplice e comodo (scarpe ginnastica con suola scolpita, tuta, piccolo zainetto o marsupio)
- Bastoncini forniti dall'istruttore
- Necessario certificato medico non agonistico

Aiuta a gestire lo stress

Aumenta l'autostima

Migliora l'equilibrio psicofisico

Sviluppa la creatività

Rinforza il sistema immunitario

Migliora il sistema circolatorio

Aumenta la resistenza alla fatica

Tonifica i muscoli e corregge la postura

Aiuta a dimagrire

Favorisce il contatto con la natura

Diverte e socializza

- PER INFO E ISCRIZIONI -

Istruttore AviSport:

ROBERTO MERAUVIGLIA

Tel.3393676888

robertomeraviglia@hotmail.com

www.avisport.it

AviSport affiliata a:

