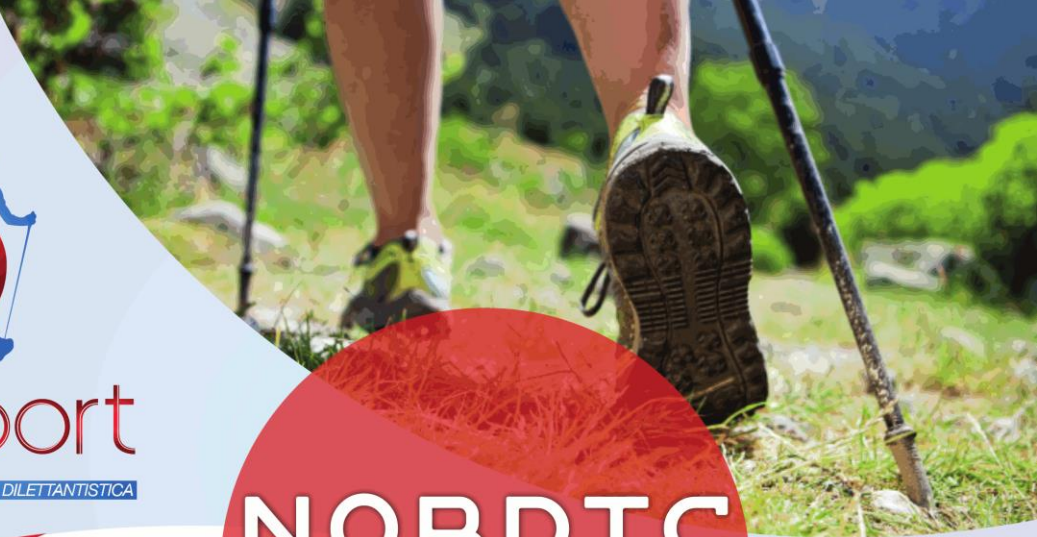




NORDIC *walking*

- camminata nordica -
coi bastoncini

CORSO BASE

**SABATO 19 SETTEMBRE 2026 Ore 9 e
DOMENICA 20 SETTEMBRE 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: