



Città di Samarate
Provincia di Varese

Scuola Italiana
Nordic Walking  

NORDIK WALKING

**NUOVA DISCIPLINA SPORTIVA PRATICATA, CON ENTUSIASMO,
ANCHE DAI MENO SPORTIVI....!**

Il Nordic walking è una fantastica disciplina sportiva (nuova per noi ma utilizzata da tempo in Finlandia) che si pratica all'aria aperta, un allenamento dolce che sviluppa resistenza, forza e fitness.
E' l'esercizio perfetto per ottenere una riduzione di peso senza affaticare muscoli ed articolazioni.
E' un movimento naturale con ritmo alternato facile da praticare.

serata informativa

Mercoledì 2 Marzo 2011 ore 21.00

Sala Azzurra di Villa Montecvecchio (via Lazzaretto) – SAMARATE

RELATORE: Franco Formica (*accompagnatore di media montagna, istruttore di Nordic Walking*)

Verranno attivati **corsi** con le seguenti modalità:

Durata di ogni corso : 3 lezioni

Giorni e orari:

1° corso: sabato 12,19,26 marzo '11 - 1^ sessione dalle ore 9 alle ore 12, 2^ sessione dalle ore 14 alle ore 17

2° corso: sabato 2,9,16 aprile '11 - 1^ sessione dalle ore 9 alle ore 12, 2^ sessione dalle ore 14 alle ore 17

Luogo di svolgimento: Parco Montecvecchio

Abbigliamento necessario: Comodo, che permetta il movimento (pantaloni sportivi, maglietta felpa) scarpe da ginnastica

Quota di partecipazione: euro 60,00 (comprensiva di attrezzatura: bastoncini da Nordic Walking)

Iscrizioni: direttamente durante la serata informativa oppure contattando l'istruttore Franco Formica
tel. 340-3351858, mail: formica.franco@libero.it



Al termine viene rilasciato attestato di frequenza

L'ASSESSORE ALLO SPORT

Dott. ALBINO MONTANI