



CORSO DI *NORDIC WALKING* NEL PARCO DEL MEDIO OLONA

Nuova disciplina praticata con entusiasmo all'aria aperta;
È un allenamento dolce che sviluppa resistenza, forza e fitness, utile per una riduzione di peso, senza affaticare muscoli e articolazioni grazie a un movimento naturale con ritmo alternato facile da eseguire.

1° corso nelle giornate di

7 maggio – 14 maggio – 21 maggio

2° corso nelle giornate di

4 giugno – 18 giugno – 25 giugno 2011

con ritrovo nel Piazzale della ex stazione ferroviaria in Via Carso,
dalle ore 9 alle 12 oppure dalle ore 14 alle 17

Il costo di iscrizione per le tre lezioni di 3 ore ciascuna al mattino o al pomeriggio comprende anche il noleggio dei bastoncini da Nordic Walking.

**Siete tutti invitati
alla serata informativa
il 29 APRILE alle ore 21
al Castello Visconteo
di FAGNANO OLONA.**



Al termine della serata seguirà un piccolo rinfresco

Per informazioni e iscrizioni:

www.proloco-fagnanoolona.org - presidente@proloco-fagnanoolona.org
Istruttore Franco Formica cell.340-3351858 o formica.franco@libero.it

Si consiglia abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica