



# **la Camminata del Benessere**

## **Gruppi di cammino di Nordic Walking**



### **CALENDARIO Novembre e Dicembre 2017**

i gruppi di cammino permettono ai "nordic walkers" di perfezionare la tecnica imparata nei corsi propedeutici, con l'aiuto di un istruttore e di praticare con regolarità questa disciplina ottenendone tutti i benefici per la salute, grazie ad un calendario a cadenza settimanale (*vedere retro volantino*).



Sarà presente istruttore accreditato con licenza della Associazione WALK IN BALANCE "equilibrio del cammino"

**Per informazioni ed iscrizioni:**

**Roberto 348 7915178 - Daniela 339 5322488 - info@incia.coop - www.incia.coop**

** Facebook Nordic Walking Terre di Canossa**

Con la collaborazione di:



**COSTO: SINGOLA USCITA 10 euro; ABBONAMENTO 4 USCITE 30 euro.**

Nei gruppi di cammino il Nordic Walking viene trasmesso con la metodica 2P/B dell'Associazione Walk in Balance, che porta il praticante ad un miglioramento della propria postura e del proprio benessere generale. Per frequentare i gruppi di cammino occorre prenotarsi il giorno prima dell'uscita a questi recapiti: 348-7915178 - info@incia.coop

### **Calendario gruppi di cammino di nordic walking novembre - dicembre 2017**

**- sabato 4 novembre - Pista ciclabile del Canale Ducale, Ciano - Cerezzola**  
ritrovo ore 15,00 Piazza Matilde di Canossa, Ciano d'Enza RE

**- sabato 11 novembre - Sentieri del Tresinaro**  
ritrovo ore 15,00 Circolo AL PONTE Via Resta, 56 - Jano di Scandiano

**- sabato 18 novembre - Pista ciclabile Canale Ducale - San Polo**  
ritrovo ore 15,00 Piazza 1 Maggio, San Polo d'Enza RE

**- domenica 26 novembre - Oasi Cronovilla, Traversetolo**  
ritrovo ore 9,50 parcheggio ex Caseificio S.Geminiano Vignale, Traversetolo

**- sabato 2 dicembre - Percorso ciclo-pedonale dell'Enza**  
ritrovo ore 15,00 parcheggio Laghi La Ninfa, Via Barcaccia; San Polo

**- sabato 9 dicembre - Parco di Roncolo; Quattro Castella**  
ritrovo ore 14,30 parcheggio Parco di Roncolo

**- sabato 16 dicembre - Pista Canale Ducale, Conchello - Ciano d'Enza**  
ritrovo ore 14,30 parcheggio Cafè Montecito, via Lenin; San Polo

**- sabato 23 dicembre - Antico sentiero del Cerro, Eremo S. Michele, Quattro Castella**  
ritrovo ore 14,30 parcheggio dell'Eremo, Via N. Sauro, Salvarano

*Ritrova il tuo benessere camminando...*



**Per informazioni ed iscrizioni:**

**Roberto 348 7915178 - Daniela 339 5322488 - info@incia.coop**

**www.incia.coop - Facebook Nordic Walking Terre di Canossa**