



la Camminata del Benessere

Corsi di Nordic Walking

CALENDARIO Marzo - Aprile 2017



I corsi di avviamento al Nordic Walking si compongono di 3 lezioni teorico-pratiche della durata di 2 ore, che avranno luogo nelle date e nelle località indicate nel retro del volantino.

Le serate di presentazione sono libere ed aperte a tutti.

Per informazioni ed iscrizioni:

Roberto 348 7915178 - Daniela 339 5322488

info@incia.coop - www.incia.coop

f Facebook Nordic Walking Terre di Canossa

Sarà presente istruttore accreditato con licenza della

Associazione Nordic wellness Italiana (ANI) www.nordicwalking.it



Con la collaborazione di:



- **COSTO DEL CORSO 30,00 EURO.**
- **I BASTONCINI DA NORDIC WALKING VERRANNO FORNITI DAGLI ORGANIZZATORI.**

Calendario Corsi di nordic walking marzo - aprile 2017

Corso di MARZO a Reggio Emilia

- **martedì 28-02-17 ore 21.00** - serata di presentazione e introduzione presso il negozio REGGIOGAS in via Cecati, 3/1 Reggio E.

- **sabato 04-03-17 ore 15.00** - lezione pratica - Parco Nilde Iotti ritrovo parcheggio via Bizet (Target) Reggio E.

- **sabato 11-03-17 ore 15.00** - lezione pratica - Parco Fucini, Pista del Crostolo ritrovo parcheggio Via Renato Fucini, Reggio E.

Corso di APRILE a Bibbiano

- **venerdì 24-03-17 ore 21.00** - serata di presentazione e introduzione presso Centro Educazione Ambientale Val d'Enza, in via Ariosto a Bibbiano

- **domenica 02-04-17 ore 9.45** - lezione pratica - Sentiero Natura di Barco ritrovo parcheggio Piazza XXV Aprile, Barco di Bibbiano

- **sabato 08-04-17 ore 15.00** - lezione pratica - Pista di San Filippo ritrovo parcheggio Piscina Calypso in via Montegrappa, Bibbiano

Corso di APRILE a Reggio Emilia

- **martedì 18-04-17 ore 21.00** - serata di presentazione e introduzione presso il negozio REGGIOGAS in via Cecati, 3/1 Reggio E.

- **venerdì 21-04-17 ore 18.30** - lezione pratica - Parco Mauriziano e t. Rodano ritrovo via G. Scaruffi Reggio E., Mauriziano

- **venerdì 28-04-17 ore 18.30** - lezione pratica - Pista Rio Acque Chiare ritrovo parcheggio via Antonio Cugini, Parco Acque Chiare, Reggio E.

Nei nostri corsi, il Nordic Walking viene trasmesso con la metodica dell'ANI dei 4 elementi 2P/B, che porta il praticante a tenere sotto controllo il proprio peso, al miglioramento della postura e del proprio benessere generale.



*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