
LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Corso base di Nordic Walking con AviSport

Valeria Arini · Wednesday, September 25th, 2024



CORSO BASE

SABATO 19 OTTOBRE 2024 Ore 9 e
DOMENICA 20 OTTOBRE 2024 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
roberto.meraviglia@avisport.it
www.avisport.it



AviSport affiliata a:



APD AviSport - Associazione Polisportiva Dilettantistica - Legnano (MI) Via Girardi, 19/G

This entry was posted on Wednesday, September 25th, 2024 at 9:06 am and is filed under [Legnano, Sport](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

