



Comune di Villa Cortese
Assessorato Cultura – Assessorato Sport

siamo lieti di invitarvi all'iniziativa sportiva

Martedì 29 Marzo 2022 ore 18:30

Parco pubblico Via Galileo Ferraris - Villa Cortese

Incontro gratuito ed informativo sul

Nordic Walking e FitWalking

ed il piacere di fare attività sportiva semplicemente camminando

a cura dell'Associazione Sportiva Dilettantistica Nordic Walking Altomilanese



LA QUALITÀ DELLA NOSTRA VITA DIPENDE DA QUANTO CI MUOVIAMO

mantenere un buon livello di attività fisica ci permette di vivere meglio, con più energia e più vitalità

il **nordic walking** è una camminata dinamica dove l'utilizzo dei bastoncini è in grado di sollecitare la maggior parte dei muscoli ad un movimento attivo

il **fitwalking** è una forma di praticare il cammino che ne evidenzia tutte le potenzialità osservando una corretta meccanica del movimento



Copyright archivio fotografico NWA asd

Per motivi organizzativi e disponibilità di posti limitati è necessario prenotare l'incontro con gli istruttori al numero 348 4420688 entro il 25 marzo 2022

www.nordicwalkingaltomilanese.it



Telefono 0331- 1586623 info@nordicwalkingaltomilanese.it

NWA è un centro autorizzato Fitwalking l'originale metodo Damilano

