



EXPERIENCE
VALSASSINA
OUTDOOR



FORMAGGI A LAVORAZIONE TRADIZIONALE



CORSO BASE DI NORDIC WALKING

Il Nordic Walking è un'attività fisica con cui vivere il proprio tempo libero in modo salutare in mezzo alla natura. Si pratica in tutte le stagioni dell'anno e in ogni luogo. Star bene all'aria aperta tenendosi in movimento fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza le braccia e le spalle, migliora la postura della schiena, tonifica i glutei e i muscoli addominali: il Nordic Walking coinvolge buona parte della nostra muscolatura, generando un dispendio energetico salutare ma sempre sostenibile, e liberando la mente: col cammino si recupera la simbiosi con se stessi e si abbassano i valori di stress.

DOVE **PISTA CICLO-PEDONALE DELLA VALSASSINA**
(RITROVO C/O CAROZZI FORMAGGI, V. PROVINCIALE 14/A PASTURO, LC)

QUANDO **NR. 2 LEZIONI DI 3 ORE CIASCUNA DALLE 9.00 ALLE 12.00**
DOMENICA 29 OTTOBRE
DOMENICA 5 NOVEMBRE

ATTREZZATURA **BUONE SCARPE DA GINNASTICA, TUTA**
VENGONO FORNITI I BASTONCINI DALLA SOCIETÀ

QUOTA **IL COSTO DEL CORSO È DI 60 €**
(INCLUDE: TESSERA ASSOCIATIVA, ISTRUTTORE QUALIFICATO, ASSICURAZIONE)

ISCRIZIONE **ENTRO MERCOLEDÌ 25 OTTOBRE**
INVIARE NOME-COGNOME-INDIRIZZO-LUOGO E DATA DI NASCITA A
INFO@EVOTURISM.COM; ALLA 1° USCITA PAGAMENTO DELLA QUOTA
E CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITA' NON AGONISTICA.

EVO SOCIETÀ SPORTIVA DILETTANTISTICA A RESPONSABILITÀ LIMITATA

Via Martiri della Liberazione 28 – 23900 Lecco – P.I./C.F. 03705890139 – REA LC – 324367 – cap.soc. € 10.000 i.v. – evosddl@pec.it

SEDE OPERATIVA: Via Prato Buscante 11 – 23816 Barzio (LC) – tel. +39 331.8185327 – e-mail: info@evoturism.com