



## **Corso Base di Nordic Walking** **Sabato 16/23/30 Marzo + 6 Aprile 2019**

Orario: dalle 10.00 alle 11.00

Ritrovo ore 9.45 parcheggio Lago di Montorfano

Istruttore: Barbara Romagnolo

Iscrizioni Entro Mercoledì 06/03/19 in sede C.A.I. Cantù

Quote: Soci C.A.I. 20€ - NON Soci 25€ con assicurazione

I bastoncini forniti dall'Istruttore - Massimo 12 Partecipanti

Scopri con noi questa nuova ed affascinante disciplina:

- è facile da imparare e potrai praticarla anche nei nostri parchi e boschi;
- migliora l'efficienza cardiocircolatoria e respiratoria;
- aiuta a mantenere tonicità muscolare ed articolare

**CASSA RURALE ED ARTIGIANA**

