

VareseNews

Parte il nuovo corso base di nordic walking con la Nuova Atletica Samverga

Publicato: Mercoledì 24 Gennaio 2024

Nuova Atletica Samverga
sezione Nordic Walking
organizza

Corso Base di Nordic Walking

sabato 3 e sabato 10 febbraio 2024
dalle ore 09.30 alle ore 12.30

Parco Villa Montevocchio
Via V Giornate 12 Samarate
iscrizione entro giovedì 1 febbraio 2024

**Cambia passo alla tua vita
prova anche tu il Nordic Walking**

Si consigliano abbigliamento e scarpe comodi
I bastoncini verranno forniti dall'Organizzazione

Per info: Emanuela - 334.884.82.28 Brogioli Sport - 0331.220.363

**UNO SPORT COMPLETO
ALLA PORTATA DI TUTTI**

- Migliora il sistema cardiocircolatorio
- Riduce tensioni muscolari e stress
- Coinvolge e tonifica il 90% della muscolatura
- Migliora la postura
- Impatto positivo sull'umore

**Emanuela Istruttrice
qualificata ACSI**

🕒 09:30 – 12:30

💶 Evento a pagamento

🏠 Villa Montevocchio Samarate

📍 Via Cinque Giornate, 12

📍 Samarate

✉️ nuova-samverga-2014@libero.it

🌐 <http://www.facebook.com/ATL.SAMVERGA>

A febbraio è pronto a partire il nuovo corso di **nordic walking con la Nuova Atletica Samverga di Samarate**. Uno sport semplice, completo e adatto a tutti: con i suoi famosi bastoncini, da usare con la giusta tecnica, il nordic walking è diventato un'attività volta al benessere psicofisico e migliorare la propria salute, passeggiando.

Bastano solo due strumenti: i bastoncini adatti e tanta passione.

Per informazioni e prenotazioni:

Emanuela 3348848228

Istruttrice qualifica ACSI

Brogioli Sport 0331 220363

Per partecipare ai corsi è indispensabile certificato medico NON AGONISTICO