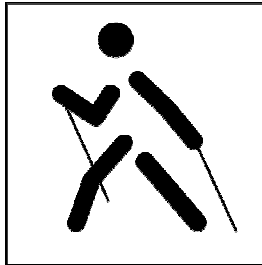


"CAMMINATA in NORDIC WALKING"



Sabato 2 Aprile 2011

ore 16 Marano sul Panaro (aperta a tutti)

con ritrovo-partenza dal Centro culturale di via 1 Maggio

Il nordic walking consiste in una corretta tecnica del camminare con l'utilizzo di bastoni appositamente sviluppati per questa disciplina. Offre un modo facile, naturale e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica e per tonificare la muscolatura del corpo indipendentemente dall'età, dal sesso o dalla preparazione fisica.

L'iniziativa **gratuita**, verrà seguita da istruttori di **Nordic Walking qualificati** che guideranno il gruppo fornendo le nozioni basilari ai nuovi praticanti.

Consigliamo ai partecipanti un abbigliamento sportivo comodo con scarpe da ginnastica o da walking (evitare scarponcini alti).

I bastoni NW verranno forniti dall'organizzazione.

Per coloro che vorranno usufruire dei servizi e delle docce, saranno a disposizione gli spogliatoi dell'adiacente palestra **Torlai**

La lezione passeggiata terminerà entro le ore 18

A seguire, per chi lo vorrà, cena tutti insieme in un ristorante della zona a prezzo convenzionato.

SCHEDA DI ADESIONE

Cognome e Nome

Altezza.....(ci serve per prepararvi i bastoncini da NW)

Luogo e data di nascita.....

Indirizzo.....

N tel..... tel cell.....

e-mail.....adesione Cena Sì.....No.....

Consegnare la presente scheda alle persone incaricate durante le serate di **Azione Natura** oppure inviarla per posta elettronica **urp@comune.marano.mo.it** (La scheda è anche scaricabile dal sito www.comune.marano-sul-panaro.mo.it)

