



# Città di Castellanza

Assessorato alla Cultura  
Biblioteca Civica



## CASTELLANZA IN *formazione*

# NORDIC WALKING

## Corso Base

### GIOVEDÌ 3 Ottobre h. 9:00



Parco Alto Milanese

Dove la natura incontra la città

Ritrovo all'ingresso di Via Azimonti – CASTELLANZA (VA)



### ASD Polisportiva WalkinGo

Affiliata:



#### **Benefici del NORDIC WALKING**

**FAVORISCE:** antistress – socializzante – green life  
– divertimento – dieta - è economico

**MIGLIORA:** autostima – creatività – postura -  
sistema circolatorio

**RINFORZA:** muscoli - resistenza – sistema  
immunitario



#### **INFO e ISCRIZIONI**

**Franco 335 7214325**

[franco@walkingo.it](mailto:franco@walkingo.it)

[www.walkingo.it](http://www.walkingo.it)



#### **IN REGALO A TUTTI GLI ISCRITTI LA MAGLIETTA TECNICA WALKINGO**



4 lezioni di 2 h. ciascuna di **Giovedì + Venerdì (durata del corso 2 settimane)**  
con istruttore certificato CONI – SNaQ



Costo del corso Euro 60,00 (inclusa quota assicurativa e associativa)

È richiesto il certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica in corso di validità



Abbigliamento sportivo (scarpe da ginnastica con suola scolpita, zainetto o marsupio, k-way)  
Bastoncini dedicati forniti dal team per tutta la durata del corso