



Città di Castellanza

Assessorato alla Cultura
Biblioteca Civica



CASTELLANZA IN *formazione*

NORDIC WALKING

Corso Base

SABATO 12 Ottobre h. 9:00

PARCO DEI PLATANI

Ritrovo all'ingresso di Via G. Pascoli – 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

Giusy 347 8518880

giusy@walkingo.it

www.walkingo.it



IN REGALO A TUTTI GLI ISCRITTI LA MAGLIETTA TECNICA WALKINGO



4 lezioni di 2 h. ciascuna di **Sabato + Domenica (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