



la Camminata del Benessere

Lezioni avanzate di Walk in Balance Wellness Nordic Walking



CALENDARIO Novembre e Dicembre 2020

Le lezioni avanzate permettono ai "nordic walkers" di perfezionare la tecnica imparata nei corsi propedeutici, con l'aiuto di un istruttore e di praticare con regolarità questa disciplina ottenendone tutti i benefici per la salute, grazie ad un calendario a cadenza settimanale (*vedere retro volantino*).



Sarà presente istruttore *WIB*
WALK IN BALANCE "equilibrio del cammino"

Per informazioni ed iscrizioni:

Roberto 348 7915178 - Daniela 339 5322488 - info@incia.coop - www.incia.coop

 Facebook Nordic Walking Terre di Canossa

Con la collaborazione di:



COSTO: SINGOLA USCITA 10 euro; ABBONAMENTO 4 USCITE 30 euro.

Nelle lezioni avanzate il Nordic Walking viene trasmesso con la metodica 2P/B dell'Associazione Walk in Balance, che porta il praticante ad un miglioramento della propria postura e del proprio benessere generale. Per frequentare le lezioni avanzate occorre prenotarsi il giorno prima dell'uscita a questi recapiti: 348-7915178 - info@incia.coop

Calendario lezioni avanzate di nordic walking novembre - dicembre 2020

E - sabato 7 novembre - "Fogliage" sui Sentieri di Casina RE

ritrovo ore 14.00 parcheggio Farmacia Puianello di Quattro Castella

P - domenica 8 novembre - Val Termina, Costa di Bazzano PR

ritrovo ore 9,50 Piazzale del Partigiano su via Toscanini, Traversetolo

E - sabato 14 novembre - Percorso dei vigneti di Castelvetro di Modena

ritrovo ore 14.30 parcheggio Parco S. Polo, via S. Polo Castelvetro MO

P - domenica 15 novembre - Percorso delle Ville - Villa d'Este e Reggia di Rivalta

ritrovo ore 15,30 parcheggio sotto Vasca Corbelli, Via della Repubblica - Reggio E.

P - domenica 22 novembre - Via Matildica del Volto Santo, Vezzano RE

ritrovo ore 10,00 parcheggio di via Tintoria, centro sportivo Vezzano

E - sabato 28 novembre - Borghi di Montalto - Vezzano s/C RE

ritrovo ore 14.00 parcheggio Farmacia Puianello di Quattro Castella

P - domenica 6 dicembre - Oasi Cronovilla, Traversetolo PR

ritrovo ore 9,50 parcheggio ex Caseificio S.Geminiano Vignale, Traversetolo

P - sabato 12 dicembre - Sentieri del Tresinaro PR

ritrovo ore 14,30 Circolo AL PONTE Via Resta, 56 - Jano di Scandiano

E - domenica 20 dicembre - Antico sentiero del Cerro, Eremo di S. Michele

ritrovo ore 14,30 parcheggio Eremo, Via N. Sauro, Salvarano di Quattro Castella RE

Legenda difficoltà lezioni.

P = passeggiata pianeggiante o con dislivello contenuto.

E = escursione con dislivello di 100 metri e superiore.

A causa dell'emergenza COVID-19, per lo svolgimento in sicurezza delle camminate la partecipazione sarà a numero chiuso, con prenotazione obbligatoria. I partecipanti sono tenuti a rispettare il regolamento scaricabile dalla pagina nordic walking del sito web www.incia.coop; dalla stessa va scaricata l'autodichiarazione, poi compilata, firmata e consegnata ad inizio camminata.

Con la collaborazione di:



Ritrova il tuo benessere camminando...

Per informazioni ed iscrizioni:

Roberto 348 7915178 - Daniela 339 5322488 - info@incia.coop

www.incia.coop - Facebook Nordic Walking Terre di Canossa

