



la Camminata del Benessere

Lezioni avanzate di Walk in Balance Wellness Nordic Walking



CALENDARIO Novembre e Dicembre 2023

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 Walk in Balance novembre-dicembre 2023

P - domenica 5 novembre - Percorso delle Ville - Villa d'Este e Reggia di Rivalta
ritrovo ore 15,00 parcheggio sotto Vasca Corbelli, Via della Repubblica - Reggio E.

P - domenica 12 novembre - Riserva Regionale "Rupe di Campotrera" - RE
ritrovo ore 9,50 parcheggio Locanda il Melograno di Matilde, Rossena

P - sabato 18 novembre - Oasi Cronovilla, Traversetolo - PR
ritrovo ore 14.30 parcheggio Circolo "Il Grappolo" via S. Geminiano Vignale

P - sabato 25 novembre - Area Riequilibrio Ecologico "Sorgenti Enza" - RE
ritrovo ore 14,30 parcheggio Area Ex Frantoio, via G. Bertani, Montecchio E.

P - domenica 3 dicembre - borgo di Monticelli, monastero di Montefalcone - RE
ritrovo ore 9,50 parcheggio Parco Melograno, Quattro Castella

P - domenica 10 dicembre - Sentieri del Tresinaro - RE
ritrovo ore 9,50 Circolo Al Ponte Via Resta, 56 - Jano di Scandiano

P - sabato 16 dicembre - Oasi del torrente Enza - RE
ritrovo ore 14,30 parcheggio palestra Corpus Strada Barilla, Montecchio E.

P - sabato 23 dicembre - Antico sentiero del Cerro, Eremo di S. Michele - RE
ritrovo ore 14,30 parcheggio Eremo, Via N. Sauro, Salvarano di Quattro Castella

Legenda difficoltà lezioni.

P = passeggiata pianeggiante o con dislivello contenuto.

E = escursione con dislivello di 100 metri o superiore.

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