



La Camminata del Benessere

Wellness Nordic Walking

Venerdì 8 dicembre 2017 - Mattina

Castellarano - Collina Reggiana

Una facile passeggiata sui percorsi delle colline di Castellarano, tra storia e natura, tra sacro e profano, in compagnia degli istruttori e guide Roberto e Fabrizio. Vieni a scoprire i molteplici benefici per la salute della camminata nordica. Un efficace esercizio fisico per ritrovare il proprio benessere ed uno stile di vita in armonia con se stessi e con la natura. Un'ottima occasione per migliorare ed approfondire la tecnica.



PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

Per informazioni ed iscrizione:

Roberto 348 7915178, info@incia.coop

Fabrizio 339 2943736, fabrizio.carponi@ideanatura.net

Ritrovo: **ore 9.00** Piazza XX Luglio, Castellarano.

Spostamento con mezzi propri

Costo: euro 10 - Indossare abbigliamento da camminata/escursione.

In collaborazione con:

