



la Camminata del Benessere

Lezioni avanzate di Walk in Balance Wellness Nordic Walking



CALENDARIO Marzo e Aprile 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 marzo-aprile 2023

P - domenica 5 marzo - Greenway del Torrente Modolena e Strada della Cavalla, Coviolo - Rivalta

ritrovo ore 9,30 parcheggio Chiesa di Coviolo, Via V. da Feltre RE

P - domenica 12 marzo - Anello Canale Ducale e Sito Archeologico Luceria

ritrovo ore 15,30 parcheggio Eventi Magic Store via Lenin; San Polo d'Enza

P - sabato 18 marzo - Itinerario Turistico "La Voladora", lungo Parma

ritrovo ore 15,30 Taverna Ponte, via G. Verdi, Lesignano de' Bagni

E - sabato 1 aprile - Sentiero dei minatori, Riserva Rupe di Campotrera

ritrovo ore 16,00 parcheggio Bar La Rambla, Cerezzola di Canossa

E - lunedì 10 aprile - Sentieri Tempietto del Petrarca, Selvapiana di Canossa

ritrovo ore 16,00 parcheggio nuovo Selvapiana, Canossa

E - domenica 23 aprile - i sentieri dei Borghi di Roncaglio

ritrovo ore 14,45 parcheggio Chiesa di Roncaglio, Canossa, RE

E - sabato 29 aprile - Sentiero "Anello di Ca' del Vento", Gessi di Borzano

ritrovo ore 15,30 Piazzetta di Borzano di Albinea, in via Ariosto.

Legenda difficoltà lezioni.

P = passeggiata pianeggiante o con dislivello contenuto.

E = escursione con dislivello di 100 metri e 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