



la Camminata del Benessere

Lezioni avanzate di Walk in Balance Wellness Nordic Walking



CALENDARIO Gennaio e Febbraio 2025

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 gennaio-febbraio2025

P - domenica 12 gennaio - Camminata di Sant'Antonio

ritrovo ore 9,30 parcheggio Scuola S. Dorotea, via Castello Casalgrande
in collaborazione con Ideanatura; partecipazione gratuita

P - sabato 18 gennaio - Strada della Cavalla, Coviolo - Rivalta

ritrovo ore 14,30 parcheggio Chiesa di Coviolo, Via V. da Feltre Reggio E.

P - domenica 26 gennaio - Pista ciclo-pedonale Rio Acque Chiare

ritrovo ore 9,50 in via G. Romano RE - Parco Acque Chiare

P - sabato 1 febbraio - Area Riequilibrio Ecologico "i Pioppini"

ritrovo ore 14,30 parcheggio Parco San Rocco, via Montello Sant'Ilario d'Enza

P - domenica 9 febbraio - La Pieve ed il Torrente - San Polo d'Enza

ritrovo ore 9,30 parcheggio Cimitero, via Rebignana, San Polo d'Enza

P - sabato 15 febbraio - Parco Fucini, Oasi del Gruccione, pista del Crostolo

ritrovo ore 14,50 parcheggi Champions Club via Tonino Gualtieri, Reggio E.

P - domenica 23 febbraio - Parco di Roncolo - Bergonzano

ritrovo ore 9,30 parcheggio Parco di Roncolo, 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