

la Camminata del Benessere

Settembre - Ottobre 2024

Bibbiano RE



Con la speciale
collaborazione di:
"Le Libellule" ASD



Corso base di Walk in Balance

Walk in Balance 2P/B (camminare in equilibrio) è una evoluzione del **Nordic Walking**. Un metodo basato sull'armonia tra corretto movimento, appropriata alimentazione, e un giusto rapporto con l'ambiente naturale e sociale. Migliorare la propria postura, tramite un movimento più naturale del nostro corpo, per ottenere i molteplici benefici di questa attività ed arrivare ad un benessere generale.



SETTEMBRE e OTTOBRE 2024 Bibbiano, Reggio E.

- **lunedì 16 settembre - serata Salute e Benessere con presentazione corso**
relatori: Dott. Davide Migliari fisioterapista ed osteopata; Roberto Montanari GAE e istrutt. WiB
ore 20,45 presso CEAS Rete Reggiana (sede operativa di Bibbiano)
Via R. Franchetti 39, Bibbiano RE - A fine serata si raccoglieranno le iscrizioni per il corso

- **domenica 22 settembre - 1° lezione**
ritrovo **ore 9.00** Antica Fattoria Caseificio Scalabrini, via San Michele 1, Bibbiano RE
Si coglierà l'occasione per una breve degustazione

- **domenica 29 settembre - 2° lezione**
ritrovo **ore 9.00** Parco del Sole, via R. Da Corniano, Bibbiano RE
visiteremo la **Soc. Agricola SetteLune**

- **domenica 13 ottobre - 3° lezione**
ritrovo **ore 9.00** parcheggio Calypso, Via Montegrappa 3, Bibbiano RE
visiteremo l'**Azienda Agricola Skaket**

Costo del Corso 40,00 Euro. Durata lezioni circa 2 ore.
I bastoncini verranno forniti dagli organizzatori.



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

 **Facebook Nordic Walking Terre di Canossa**