



Sabato 22 ottobre 2011 CORSO "ONEDAY" DI NORDIC WALKING A POLLENZO



Gli istruttori della SINW Monviso (unica Scuola certificata della provincia di Cuneo), in collaborazione con l'Ufficio Turistico di Pollenzo, l'Agenzia di Pollenzo e Le Terre dei Savoia, propongono un innovativo corso di Nordic Walking chiamato "oneday" che si svolgerà nella magnifica cornice del giardino dell'Agenzia di Pollenzo in una sola mezza giornata.

E' stato predisposto il seguente programma:

Ore **9.00** Ritrovo davanti ai cancelli dell'Agenzia di Pollenzo, piazza Vittorio Emanuele

Ore **9,30-12.00** Corso base di Nordic Walking modulo A (si potrà eventualmente formare un secondo gruppo di perfezionamento -modulo B- a richiesta)

Costo del corso (modulo A base e modulo B re training /perfezionamento) € 25 incluso noleggio bastoncini e assicurazione da versarsi alla SINW Monviso.
(Riduzione di € 5 tesserati Asd Nordic Walking Monviso)

Iscrizioni entro le ore 12 di venerdì 21 ottobre

UFFICIO Turistico di Pollenzo 0172 422180 pollenzo@langheroero.it

Tutti i giorni escluso il martedì nel seguente orario: 10-13 15-18

Giuggia sport, via S. Andrea, 35, Savigliano 0172 712260

Il Capriccio pizza al taglio, via Alfieri, 18, Savigliano 333 8721522

Info tecniche al 348 6710391

in caso di pioggia il corso si svolgerà sotto il porticato pubblico

NORDIC WALKING per chi

- ⇒ vuole semplicemente allenarsi e rimanere in forma
- ⇒ vuole riprendere a fare un po' di movimento dopo un periodo di inattività
- ⇒ vuole rassodare la muscolatura delle spalle, del petto e rinforzare le braccia
- ⇒ vuole migliorare il fitness aerobico, anche ad una bassa velocità
- ⇒ vuole sciogliere le tensioni muscolari nella nuca e nelle spalle
- ⇒ vuole ridurre il carico alle articolazioni del ginocchio
- ⇒ vuole fare esercizio fisico all'aria aperta



www.nordicwalkingmonviso.com