

la Camminata del Benessere

Ottobre 2019

Castelvetro
di Modena



COMUNE di
CASTELVETRO di MODENA



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. Partendo dal migliorare la propria postura si arriva ad un benessere generale. I corsi di avviamento si compongono di 3 lezioni teorico-pratiche della durata di 2 ore; **la partecipazione è GRATUITA ed aperta a tutti.**

Corso di Ottobre 2019 a Castelvetro di Modena



- giovedì 10-10-19 ore 20.30 - serata di presentazione e introduzione presso Sala Consiglio Comune di Castelvetro - Piazza Roma n.5
Durante la serata si raccoglieranno le iscrizioni per il corso

- sabato 19-10-19 ore 9.30 - 1° lezione sui percorsi di Castelvetro ritrovo parcheggio Parco S. Polo, via S. Polo Castelvetro

- sabato 26-10-19 ore 9.30 - 2° lezione sui percorsi di Castelvetro ritrovo parcheggio Parco S. Polo, via S. Polo Castelvetro



• I bastoncini da Nordic Walking verranno forniti dagli organizzatori.

Sarà presente istruttore **WIB - WALK IN BALANCE** "camminare in equilibrio"
informazioni ed iscrizioni:

Roberto 348 7915178 - info@incia.coop - www.incia.coop

f Facebook Nordic Walking Terre di Canossa

Con la collaborazione di:

