



Conduce
Luigi Bellaria
Istruttore ANWI IV livello
certificato SNaQ - CONI - CSEN
Tecnico Nazionale di Nordic Walking

LA VIA DI CASA
propone



NORDIC
WALKING

Per informazioni e prenotazioni:

Daniela Varalli 338 2287105

e-mail: info@laviadicasa.org

www.laviadicasa.org

VERGIATE, via Cascina Ciabattino 3

Lunedì 16 Ottobre ore 21.00

Conferenza gratuita di presentazione del metodo

BENESSERE CON IL NORDIC WALKING

Semplici abitudini per migliorare la qualità della vita

VERGIATE, via Cascina Ciabattino 3

Sabato 28 Ottobre ore 9.30 - 12.30

Corso di Nordic Walking

BENESSERE CON IL NORDIC WALKING

Semplici abitudini per migliorare la qualità della vita

Il corso di Nordic Walking e Ben-Essere è programmato in una lezione di 180 minuti con parte teorica, tecnica e pratica per un corretto uso del bastoncino, corretta postura, stretching, defaticamento muscolare, corretta respirazione e trasferimento delle nozioni apprese nella quotidianità della nostra vita, incluso consigli per la qualità del vivere sano nella nostra casa, luogo di lavoro e consigli di benessere.



