



**in collaborazione con il Comune di Azzano S. Paolo – Assessorato allo Sport**

## **AUTUNNO A NORDIC WALKING**

**Lezioni Dimostrative Gratuite di  
CAMMINATA NORDICA – NORDIC WALKING  
presso Parco Alpini ( Azzano S. Paolo )**

***Bastoncini a cura dell'Istruttore;  
Gruppo Minimo 5 persone massimo 12 persone a lezione;  
Durata della Lezione circa 1 ora;***

**E' NECESSARIO PRENOTARE LA PARTECIPAZIONE AL  
3204717871  
( accordi diretti per orari e giorni )**

**IL NORDIC WALKING E' UN'ATTIVITA' SPORTIVA A BASSO IMPATTO  
FISICO, SOCIALIZZANTE ED ECONOMICA che si svolge all'aperto.**

**POSSONO PRATICARE IL NORDIC WALKING TUTTI SENZA  
PRECLUSIONE DI ETA' ED ANCHE IN PRESENZA DI PARTICOLARI  
PATOLOGIE ( CARDIOVASCOLARI, DIABETE, RESPIRATORIE,  
SOVRAPPESO ED OBESITA' ed altre )**

**Ripresa dell'attività post-traumi o per iniziare un'attività motoria di base  
all'aria aperta.**

***Ulteriori informazioni saranno fornite sul posto a coloro che intendano  
partecipare al Corso Base di Nordic Walking***

***IL PRESIDENTE DELLA ASD EVERGREEN SPORT  
( Tessera Istruttore SINW NR.26 )  
Aldo De Michele***

***Rif. Tel. 3204717871 (Aldo)***

***email [evergreensport.albino@gmail.com](mailto:evergreensport.albino@gmail.com)***

***[evergreensport2019@libero.it](mailto:evergreensport2019@libero.it)***