

Nordic Walking:

Un nuovo stile di vita per il tuo benessere

Mercoledì 15 Ottobre 2014 ore 20.45
presso la Biblioteca Comunale – Via Piave n. 5 – Cesate

Il Comune di Cesate, in collaborazione con un istruttore dell'Associazione Sportiva Prowalking, organizza una serata per presentare il Nordic Walking.

L'Istruttore Vincenzo Gramegna, della Scuola Italiana Nordic Walking e del gruppo di Nordic Walking Cesate, svelerà i segreti di quest'attività sportiva praticabile ovunque e da chiunque, le sue caratteristiche e i suoi benefici.

Cos'è il Nordic Walking? E' una disciplina sportiva basata sulla camminata naturale effettuata con l'ausilio di bastoncini specifici che vengono utilizzati differentemente rispetto al trekking.

Sabato 18 Ottobre 2014 ore 15.30
presso la sede di Nordic Walking – Via Dante n. 72 Cesate
(Centro Sportivo)

Prova pratica di Nordic Walking aperta a tutti
Serve solo un abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica
I bastoncini verranno forniti dall'istruttore

Entrambe le iniziative sono gratuite

Ulteriori informazioni: Ufficio Ambiente o sito internet comunale www.comune.cesate.mi.it

Servizio Territorio e Ambiente
Il Responsabile
Geom. Roberto Sinelli

Cesate, 30 Settembre 2014