

# Corso di Nordic Walking

uno sport completo a contatto con la natura

da  
**Ottobre**



**Iscrizione 45 euro**  
**3 lezioni da 90min**

**per info:**  
**Alessandra Buscemi**  
**alexabuscemi@gmail.com**  
**3331620985**

il corso è rivolto a tutti: bambini, adulti e anziani.  
è organizzato in 3 lezioni da 90minuti per apprendere  
la tecnica e potenziare la muscolatura,  
senza dimenticare gli esercizi di rilassamento.