

# la Camminata del Benessere

Settembre e Ottobre 2018

Reggio Emilia



Con la speciale  
collaborazione di:  
"Le Libellule" ASD

**REGGIO GAS**  
VERDE & BLU  
TREKKING ALPINISMO AVVENTURA

**GEB**  
CAI VAL D'ENZA

**Incia**  
ONIRIS  
AMBIENTE & TURISMO

ORIZZONTI IN CAMMINO

## Corsi base di Nordic Walking

il Nordic Walking viene trasmesso con il metodo 2P/B dell'Associazione Walk in Balance, che porta un reale miglioramento della postura, del metabolismo, del benessere generale.

Corso Settembre a Reggio Emilia

- **giovedì 13-09-18 ore 19.00 - presentazione ed esercizi propedeutici, libera ed aperta a tutti** presso Centro Sociale La Mirandola, in via F.lli bandiera 12/a, Reggio E.

**Durante la serata si raccoglieranno le iscrizioni per il corso**

Con la collaborazione del

- **giovedì 20-09-18 ore 19.00 - 1° lezione - Parco Nilde lotti RE**  
ritrovo Centro Sociale La Mirandola, in via F.lli bandiera 12/a, Reggio E.

- **giovedì 27-09-18 ore 19.00 - 2° lezione - Parco Nilde lotti RE**  
ritrovo Centro Sociale La Mirandola, in via F.lli bandiera 12/a, Reggio E.



Corso Ottobre - Giugno a Reggio Emilia

- **giovedì 11-10-18 ore 18.30 - presentazione ed esercizi propedeutici, libera ed aperta a tutti** presso Centro Sociale Orologio, in via Massenet, 19 Reggio E.

**Durante la serata si raccoglieranno le iscrizioni per il corso**

Con la collaborazione del

- **giovedì 18-10-18 ore 18.30 - 1° lezione - Parco Nilde lotti RE**  
ritrovo Centro Sociale Orologio, in via Massenet, 19 Reggio E.

- **giovedì 25-10-18 ore 18.30 - 2° lezione - Parco Nilde lotti RE**  
ritrovo Centro Sociale Orologio, in via Massenet, 19 Reggio E.



Costo del Corso 35,00 Euro. Durata lezioni 2 ore.  
Bastoncini forniti dagli organizzatori.

informazioni ed iscrizioni:

**Roberto 348 7915178 - Daniela 339 5322488**

**info@incia.coop - www.incia.coop**

**f Facebook Nordic Walking Terre di Canossa**

**UISP**  
sportpertutti  
Comitato di Reggio Emilia