

NORDIC



UISP
aps

sportpertutti

WALKING



CERVIA

CORSO BASE

**Mercoledì 15 e
Venerdì 17 aprile
dalle ore 10**

APRILE

**Lunedì 20 aprile
dalle ore 15.30**

I benefici del Nordic Walking

Il walking è un'attività completa: brucia grassi e attiva il metabolismo, migliora resistenza, tono muscolare e postura, sostiene articolazioni, circolazione e respirazione, favorisce il benessere psicofisico e, praticato in gruppo, diventa un'occasione di socialità e condivisione.

Info e prenotazioni:

UISP COMITATO RAVENNA-LUGO

Sede di Ravenna Via G. Rasponi n.5 Tel. 0544.219724 ravennalugo@uisp.it

uisp.it/ravennalugo