

# NORDIC WALKING



## CERVIA

### CORSO BASE MARZO

Sabato 7 e  
Domenica 8  
dalle ore 15.00 alle 17.00

### 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](http://uisp.it/ravennalugo)