

NORDIC WALKING & WORKOUT CERVIA



MP
communication

CORSO BASE
per principianti
in due incontri

SABATO 17 MAGGIO
dalle ore 14.30 alle 16.30

DOMENICA 18 MAGGIO
dalle ore 9.30 alle 11.30

**I motivi per
praticare
Nordic Walking??**



- il lavoro aerobico brucia grassi e aiuta a dimagrire
- aumenta la resistenza aerobica
- migliora il tono muscolare
- migliora la coordinazione
- contrasta le malattie metaboliche
- aumenta il metabolismo basale

Info e prenotazioni:

UISP COMITATO RAVENNA-LUGO

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

uisp.it/ravennalugo