

NORDIC WALKING & WORKOUT CERVIA



MP
communication

Prova gratuita
con obbligo di prenotazione

Info e prenotazioni:
**UISP COMITATO
RAVENNA-LUGO**
Sede di Ravenna
Via G. Rasponi n.5
Tel. 0544.219724
ravennalugo@uisp.it

CORSO BASE NOVEMBRE

dalle ore 10.30 alle 11.30

**Venerdì 8
Domenica 10
Martedì 12**

Ritrovo in Via Platone nel
Parco Le Colline di Pinarella

**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

uisp.it/ravennalugo