

# NORDIC WALKING & WORKOUT CERVIA



MP  
comunicazione

## CORSO BASE GENNAIO

dalle ore 10.30 alle 12.00

Lunedì 13  
Mercoledì 15  
Venerdì 17

**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

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](mailto:ravennalugo@uisp.it)

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