

# NORDIC



**UISP**  
aps

sportpertutti

# WALKING



## CERVIA

### CORSO BASE MAGGIO

**Sabato 23 e  
Domenica 24  
maggio**

**dalle ore 15.00  
alle ore 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](mailto:ravennalugo@uisp.it)

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