

# Nordic Walking



Il Nordic Walking è uno sport per tutti e per tutto l'anno. Una palestra a cielo aperto: fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura e tonifica glutei e addominali. Solo con un paio di bastoncini si può ritrovare salute, forma e benessere (anche per la mente!).

 60 € corso base di 3 lezioni da due ore

Referente | **Roberta Caregnato**

Telefono | **340 5762895**

Email | **[nw1cuore2bastoni@gmail.com](mailto:nw1cuore2bastoni@gmail.com)**