

LA SPEZIA OUTDOOR 9/10 APRILE 2022

NORDIC WALKING

ADATTO
A TUTTE
LE ETÀ

SI PRATICA
ALL'ARIA
APERTA

MIGLIORA
LA TONICITÀ
MUSCOLARE

MIGLIORA
L'EFFICIENZA
CARDIOCIRCOLATORIA
E RESPIRATORIA

AIUTA A
DIMAGRIRE

FACILE DA
IMPARARE



PROGRAMMA EVENTI:

Sabato 09 Aprile Piazza Europa	Ore 10:00	Camminata urban Nordic Walking e a passo libero per le vie della città con guida turistica ed istruttori SINW
	Ore 12:00	Conferenza sul tema "Nordic Walking e salute" a cura del MAESTRO SINW Dott. CECCHETTO Luca Direttore "Centro Medico Salus Itinere" Livorno.
	Ore 16:00	Conferenza sul tema "L'importanza del certificato medico nella pratica sportiva" Dott.ssa ANTIGA Maria Pia
Domenica 10 Aprile Centro sportivo "A.Montagna" Viale Fieschi	Ore 10:00	Nordic Workout Musicale con l'istruttrice SINW Dott.ssa BRAZZODURO Flavia. Prenotazioni presso lo stand SINW in Piazza Europa. Costo 10 Euro.

**DURANTE LE DUE GIORNATE SI POTRANNO EFFETTUARE
PROVE GRATUITE DI NORDIC WALKING**

Per informazioni: 3289436273