

# Vieni a camminare con noi al Parco Malgrà!

*Potrai provare la camminata nordica con i bastoncini*

## **- NORDIC WALKING -**

*con la guida degli istruttori del Nordic Walking Andrate.*

E' un'iniziativa per la promozione dell'attività fisica, promossa dalla città di Rivarolo C.se, in collaborazione l'ASL TO4, l'ASD Nordic Walking Andrate e U.I.S.P. Comitato di Ivrea e Canavese.

L'invito è rivolto ai gruppi e alle persone singole che hanno necessità di svolgere un esercizio fisico costante, sicuro e salutare.

L'attività è consigliata a tutti coloro che, indipendentemente dall'età, vogliono adottare uno stile di vita più attivo e imparare un nuovo modo di muoversi in ambiente naturale.



*L'iniziativa è organizzata in 4 lezioni di avvicinamento al Nordic Walking con le seguenti modalità*

## **PARCO DEL CASTELLO MALGRÀ**

**Giorni: 18 e 25 marzo, 2 e 8 aprile**

**Orario: dalle 16.30 alle 18.30**

**Costo: 10 € (comprensivo di iscrizione/assicurazione)**

La prima lezione verrà offerta gratuitamente a tutti i partecipanti.

**Per informazioni ed iscrizioni**

Tel. **3406743656 - 3346604498 - 3423751117**