



# **Tutti i venerdì pomeriggio *nordic walking* a Ivrea Campus del Cammino<sup>®</sup> al Parco della Polveriera Via Lago San Michele 15**

## ***Con la guida degli istruttori del Nordic Walking Andrate***

E' un'iniziativa per la promozione dell'attività fisica, promossa dalla Città di Ivrea, in collaborazione con l'ASL TO 4, l'ASD Nordic Walking Andrate e la 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, piacevolmente svolto all'aria aperta, sicuro e salutare, con lezioni di *nordic walking* ed escursioni.

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. La pratica del *nordic walking* richiede un breve corso di avvicinamento di tre lezioni per acquisire la tecnica di base, compreso nell'abbonamento.

---

**ogni venerdì dalle 14.30 alle 16.30**

### **Costi**

**abbonamento da settembre a giugno: Euro 50 + Euro 10 tessera UISP**

**abbonamento da marzo a giugno: Euro 40 + Euro 10 tessera UISP**

**Si richiede il certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica**

**La prima lezione è gratuita, si richiede l'acquisizione  
della tessera UISP al costo di Euro 10.**

---

**Per informazioni ed iscrizioni**

**334/6604498**

**scuolanordicwalking@viviandrate.it**