



Tutti i venerdì pomeriggio *nordic walking* a Ivrea Campus del Cammino[®] 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