



ASD Keep Moving

UDINE

CORSI DI NORDIC WALKING

IL NORDIC WALKING (O CAMMINATA CON LE RACCHETTE)
È UN'ATTIVITÀ MOTORIA IDEALE PER TUTTE LE ETÀ,
FAVORISCE LA TONIFICAZIONE ED AIUTA A BRUCIARE
I GRASSI, È BENEFICA PER IL CORPO E PER LA MENTE.

**TUTTI I CORSI SI TENGONO PRESSO IL
PARCO DI PIAZZALE CHIAVRIS**

AL COSTO DI

35 €*

* + 10 € di tessera associativa
+ 5 € per il noleggio racchette
(se non già in possesso)

CORSI DI LUNEDÌ MATTINA (DALLE 10:30 ALLE 12:00)

1^ corso:	11/09	18/09	25/09	02/10
2^ corso:	09/10	16/10	23/10	30/10

CORSI DI SABATO MATTINA (DALLE 10:30 ALLE 12:00)

1^ corso:	16/09	23/09	30/09	07/10
2^ corso:	14/10	21/10	28/10	11/11

PER ULTERIORI INFORMAZIONI, VISITA IL NOSTRO SITO

ISTRUTTORE REFERENTE:

LAURA CASTELLANI

+39 349 24 61 480

WWW.KEEPMOVINGUDINE.IT NELLA SEZIONE
"NORDIC WALKING", OPPURE MANDA UNA MAIL
ALL'INDIRIZZO **INFO@KEEPMOVING.IT**

