



# 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:	20/03	27/03	03/04	10/04
2^ corso:	08/05	15/05	22/05	29/05

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

1^ corso:	18/03	25/03	01/04	08/04
2^ corso:	22/04	29/04	06/05	13/05

PER ULTERIORI INFORMAZIONI, VISITA IL NOSTRO SITO

**[WWW.KEEPMOVINGUDINE.IT](http://WWW.KEEPMOVINGUDINE.IT)** NELLA SEZIONE

“NORDIC WALKING”, OPPURE MANDA UNA MAIL

ALL'INDIRIZZO **[INFO@KEEPMOVING.IT](mailto:INFO@KEEPMOVING.IT)**

ISTRUTTORE REFERENTE:

LAURA CASTELLANI

+39 349 24 61 480



Il ritrovamento del presente volantino fuori dagli spazi consentiti non è imputabile all'organizzazione ed è da considerarsi del tutto casuale.

L'Associazione non risponde di altre forme di divulgazione. Le informazioni contenute nel presente volantino sono valide salvo errori e/o omissioni di stampa.