



SABATO 9 FEBBRAIO ORE 14,30
DOMENICA 10 FEBBRAIO ORE 9,30



scopri insieme a noi come due semplici bastoncini
possano aiutarti a rafforzare braccia e spalle,
migliorare la postura della schiena,
tonificare glutei e addominali

CORSO BASE DI NORDIC WALKING

PARCO CASTELLO
LEGNANO via per SAN GIORGIO

Per info e iscrizioni

Laura Colombo 333 3945286 laura.colombo@avisport.it

Istruttrice federale della Scuola Italiana di Nordic Walking

