

Associazione Sportiva Dilettantistica



**LUNEDI' - MERCOLEDI' - VENERDI'**
**dalle ore 14.15 alle ore 15.45 “Boschetto-Lungadige Galtarossa”
LUNEDI’
dalle ore 17.00 alle ore 18.30 “Castello di Montorio”
MERCOLEDI’
dalle ore 17.00 alle ore 18.30 – “Boscomantico (VR)”**
**MARTEDI' – GIOVEDI’
dalle ore 8.30 alle ore 10.00 "Acque e Castello di Montorio" (VR)**
*L’allenamento sarà svolto attraverso strade bianche e sentieri della nostra città e dintorni, proponendo esercizi mirati al rilassamento e al miglioramento non solo fisico, ma anche psichico ed emozionale, esercizi di stretching dei Meridiani di Agopuntura Cinese (\*Stretching Emozionale\*), oltre a quelli specifici per chi già praticasse il Nordic Walking.*
**INIZIATIVA APERTA A TUTTI.**
*Per coloro che non praticassero il Nordic Walking vi sarà la possibilità di interessarsi a questo tipo di camminata dai molteplici benefici sia fisici che mentali.***Daniela: 349 4598108***daniela.trentini@tiscali.it***Valerio: 339 5418591***valerio.c@alice.it* **Costo: 10 uscite € 30,00 – 20 uscite € 50,00 TESSERA ASSOCIATIVA OBBLIGATORIA: € 15,00**