

Associazione Sportiva Dilettantistica

[](http://www.nordicwalkingtaoverona.it/wp-content/uploads/2012/04/IMG_0918.jpg)

**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*](mailto:daniela.trentini@tiscali.it)**Valerio: 339 5418591**[*valerio.c@alice.it*](mailto:valerio.c@alice.it) **Costo: 10 uscite € 30,00 – 20 uscite € 50,00 TESSERA ASSOCIATIVA OBBLIGATORIA: € 15,00**logo-bianco.png