

SaronnoNews

Nordic Walking: una prova gratuita al parco dei Mughetti

Stefano Ciccone · Wednesday, January 29th, 2020

Una domenica alla scoperta della disciplina del Nordic Walking e di tutti i suoi benefici: l'iniziativa è del Team Triangolo Lariano Lago di Como A.S.D., che propone una **prova gratuita nel pomeriggio di domenica 2 febbraio dalle 14.30 alle 16**, presso il parco dei Mughetti in via Cerro 251, Cascina Leva, Uboldo.

Un'opportunità per scoprire, insieme agli istruttori, tutti i benefici della "camminata nordica": una disciplina praticata all'aria aperta e adatta a tutti, coinvolgente e divertente, utile per mantenere una buona tonicità muscolare e per migliorare l'efficienza cardiocircolatoria e respiratoria.

La prova anticiperà il corso base di Nordic Walking, che si terrà nei giorni 8, 9 e 15 febbraio, dalle 10 alle 12, nella stessa area del parco dei Mughetti in via Cerro 251 a Uboldo.

I bastoni da Nordic Walking saranno forniti dagli istruttori. **Tutte le informazioni al numero 333 105 3877 o all'indirizzo mail castellini.giansante@gmail.com .**

This entry was posted on Wednesday, January 29th, 2020 at 4:52 pm and is filed under [Tempo Libero](#), [Varesotto](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.