

NORDIC WALKING A CASTIONE DELLA PRESOLANA

MAGGIO 12-19-26 h. 16.00

GIUGNO 09-16-23 h. 16.00

LUGLIO 09-11-14-16-18-21-23-25-28-30 h. 17.00

AGOSTO 01-04-06-08-11-13-18-20-22-25 h. 17.00

SETTEMBRE 01-08-15-22-29 h. 16.00



INFORMAZIONI UTILI

Scopri gli effetti benefici di una vacanza all'insegna del *Nordic Walking* e dell'escursionismo Il Nordic Walking è la **nuova frontiera dell'attività fisica** che, a differenza della camminata classica, sollecita anche gruppi muscolari del torace, dorsali, tricipiti, bicipiti, spalle, addominali e spinali. I muscoli sollecitati da questa disciplina, sono **più del 85%** di tutta la nostra muscolatura. Praticato utilizzando bastoni appositamente studiati, simili a quelli dello sci di fondo, è un ottimo sport per **restare a contatto con la natura e mantenersi in forma.**

Patrizio, il nostro istruttore di Nordic Walking organizza un'uscita di 2 ore con partenza dal Santuario di Lantana in direzione Fontanino di Pora al costo di Euro 25,00 a persona inclusa l'utilizzo dell'attrezzatura necessaria. E' consigliabile abbigliamento sportivo . No scarpe da tennis.

Per ulteriori informazioni e prenotazioni rivolgiti alla reception dell'hotel oppure a :

Presolana Holidays by Cooraltur

Tel. 0346 31146

www.presolanaholidays.com

info@presolanaholidays.com

 **PRESOLANA**
HOLIDAYS by Cooraltur
OROBIE • LOMBARDY

Le iscrizioni dovranno pervenire entro 24 ore prima dell'evento