

A FRASSINO

Stasera il corso di nordic walk

MANTOVA. Stasera alle 20.45 al teatro parrocchiale di Frassinò gli istruttori della Scuola italiana nordic walking di Mantova, insieme a un fisioterapista, illustreranno i segreti della disciplina nata in Finlandia e recentemente diffusasi in oltre 40 paesi. La camminata con l'uso dei bastoncini può essere praticata in ogni ambiente (montagna, parco, spiaggia) e a tutte le età ed è particolarmente indicata per tenersi in esercizio restando a contatto con la natura e il paesaggio. (b.m.)