



NORDIC WALKING MANTOVA

Serate di presentazione Nordic Walking a Suzzara e a Marmirolo

Lunedì 4 luglio alle ore 21,00 presso i giardini Cadorna di via Ugo Bassi 1/A di Suzzara, l'Asd Nordic Walking Mantova in collaborazione con Auser Insieme Suzzara, Gruppo Podistico Avis Suzzara e la sezione CAI di Suzzara invita tutti i numerosi appassionati alla presentazione del Nordic Walking: "La magia del camminare".

La camminata nordica con bastoncini si pratica all'aria aperta, fa

bene al cuore e alla circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena e tonifica glutei ed addominali; sport per tutti e per tutto l'anno, offre un modo facile, poco costoso e divertente per gustare uno stile di vita sano e attivo.

Martedì 5 luglio ore 21,00, presentazione bis presso la piscina di Marmirolo con la collaborazione dell'aiuto istruttore Federica Carra.



Giovedì
30 giugno 2011