

 **NORDIC WALKING MANTOVA**

Passeggiate... poetiche

In una serata gradevolmente ventilata, si è svolta venerdì 15 luglio la 1ª Passeggiata sotto le stelle a luna piena.

L'iniziativa ha avuto un grande successo di partecipazione: oltre 120 gli appassionati che muniti

di bastoncini e non, con partenza da Corte Spinosa, gentilmente messa a disposizione dalla famiglia Lugli, hanno percorso 5 km per le strade sterrate di Porto Mantovano, illuminate da fiaccolle, toccando diverse corti antiche,



**Sopra
il momento
dedicato
alle poesie.**

con soste allietate da poeti dialettali, quali: Claudio Quarenghi, Sergio Aldrighi, Luciana Ballardini.

Sergio Agosta, con le loro poesie e letture di ricordi del tempo passato.

Si è rientrati alla corte Spinosa, dove un piacevole ristoro a base di angurie e bibite fresche ha accolto tutti i partecipanti.

Giovedì 4 agosto alle ore 21,15 presso il Parco 25 aprile di Soave la società presenta "La magia di camminare" un invito a tutti a questa pratica che fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza le braccia e le spalle, migliora la postura della schiena e tonifica glutei e addominali.