



Coop.SOC.omlus

**la tartuca** Corsi per il tempo libero

via Varesina 19 - 20156 Milano - tel. 02.36.50.37.93 - info@latartuca.it  
www.latartuca.it

## **Nordic Walking**

### **NORDIC WALKING al Monte Stella (Montagnetta di San Siro)**



**Il Nordic Walking allena tutti i muscoli importanti**, in modo **analogo allo sci di fondo**. **Braccia e spalle** sono coinvolte attivamente rendendo l'esercizio più efficace. Inoltre è facile da praticare, un movimento naturale con ritmo alternato, è l'attività ideale per raggiungere una forma fisica in modo dolce e divertente.

#### **corso in 5 lezioni domenicali**

con il seguente calendario:

maggio: 10, 24 (ore 10.00)

giugno: 7, 21, 28

Costo totale del corso 48,00 euro

Il pagamento della quota di partecipazione dovrà essere effettuato entro il **30 Aprile** presso la nostra sede in Via Varesina 19 (orari segreteria corsi: dal lun. al sab. dalle 16.00 alle 19.30) oppure tramite bonifico bancario richiedendo gli estremi tramite e-mail.

Le lezioni si svolgeranno dalle 11.00 alle 12.15 ad eccezione di quella di domenica 24 maggio, anticipata alle 10.00. Il ritrovo è sempre all'ingresso del campo XXV Aprile qualche minuto prima dell'inizio delle lezioni.