

ALBESE - L'amministrazione comunale e i Team Triangolo Lariano Lago di Como organizzano una serata conoscitiva del Nordic Walking.

L'incontro è in programma per venerdì 9 novembre alle ore 20.45 presso il Centro Civico di via Roma. Saranno presenti istruttori federali e qualificati Sinw oltre che una dietologa e diabetologa che illustreranno i benefici del Nordic Walking, uno sport completo per tutte le età.

Sabato 10 novembre chi vorrà potrà anche testare l'attività con prove gratuite.

Segue locandina:



Scuola Italiana
Nordic Walking
TRIANGOLO LARIANO • LAGO DI COMO • BRIANZA



MANTENIMENTO



ALLENAMENTO



AGGREGAZIONE

**L'amministrazione comunale di Albese con Cassano
e
il Team Triangolo Lariano Lago di Como**
organizzano

Salute in cammino: conoscere i benefici di un sano tenore di vita

INVITO per VENERDÌ 9 NOVEMBRE ore 20,45
presso **Centro Civico** via Roma



**CON ISTRUTTORI FEDERALI
QUALIFICATI SINW**

e dietologa diabetologa
per **SCOPRIRE
il NORDIC WALKING**

vieni e TESTA i benefici di questa disciplina
per tutti i presenti PROVA GRATUITA
per **SABATO 10 NOVEMBRE**

**UNO SPORT COMPLETO
PER TUTTE LE ETÀ - UOMINI E DONNE**
corsi anche per **BAMBINI E ANZIANI**



con il Patrocinio del Comune
di Albese con Cassano

**RINFORZA
IL SISTEMA
IMMUNITARIO**

**SVILUPPA LA
CREATIVITÀ**

**AIUTA A
DIMAGRIRE**

**MIGLIORA
L'AUTOSTIMA**