

il GRUPPO SPORTIVO VAL GLERIS

organizza

corsi base di Nordic Walking

camminata con bastoncini

tre lezioni, di 1h 30' ciascuna
noleggio gratuito dei bastoncini

Gemona del Friuli - Loc. L.A.S.E.R.

mercoledì 15 e sabato 18 settembre - ore 17.00

quota di iscrizione € 15,00

Udine - Parco del Cormor

sabato 25 e domenica 26 settembre - ore 15.00

quota di iscrizione € 20,00

- Contatto con la natura
- Eliminazione dello stress
- Divertimento e amicizie
- Equilibrio corpo mente
- Dimagrimento e tonificazione
- Aumento della resistenza
- Migliora il sistema cardiocircolatorio



**Iscrizioni e informazioni presso Pro Loco Pontebba
o telefonando al numero 333.92.49.067**

seguiranno escursioni programmate di gruppo settimanali



www.gsdrvallgeris.it