UNA INIZIATIVA DELLA

Fondazione Ospedale Giuseppe Aragona
Istituto Geriatrico e Riabilitativo ONLUS
San Giovanni in Croce

IN COLLABORAZIONE CON

Scuola Italiana Nordic Walking

A.S.D. NORDIC WALKING MANTOVA

Parco Oglio Sud

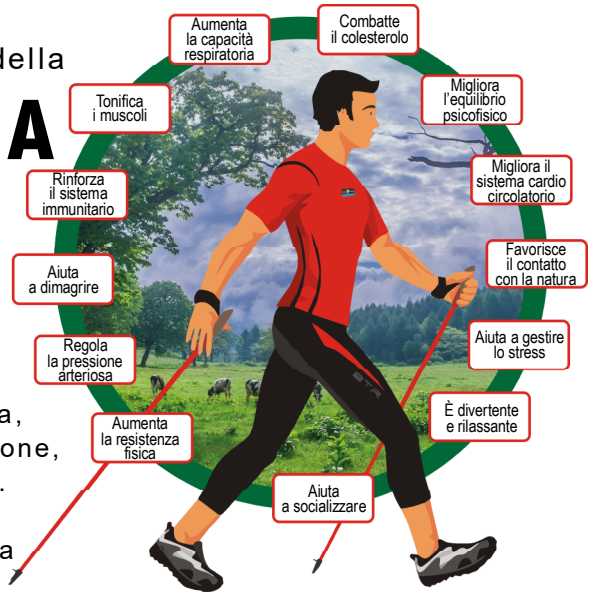
SAN GIOVANNI IN CROCE

martedì 18 giugno, ore 18:30, parco dell'Ospedale

LEZIONE DIMOSTRATIVA APERTA A TUTTI

...per sperimentare
in prima persona i benefici della

CAMMINATA NORDICA



Si pratica all'aria aperta, è rilassante e favorisce uno stile di vita sano e attivo.
Rafforza le braccia e le spalle, migliora la postura della schiena, fa bene al cuore e alla circolazione, tonifica i glutei e gli addominali.
Senza affaticare!
È ideale per mantenersi in forma o perdere peso.

Bastano scarpe da ginnastica e abbigliamento sportivo. I bastoncini li forniamo noi.
Imparare è facile, ma solo con un Istruttore della Scuola Italiana Nordic Walking.

PRENOTA SUBITO LA TUA LEZIONE GRATUITA
chiama ora! 328 4684062

UNA INIZIATIVA DELLA

Fondazione Ospedale Giuseppe Aragona
Istituto Geriatrico e Riabilitativo ONLUS
San Giovanni in Croce

IN COLLABORAZIONE CON

Scuola Italiana Nordic Walking

A.S.D. NORDIC WALKING MANTOVA

Parco Oglio Sud

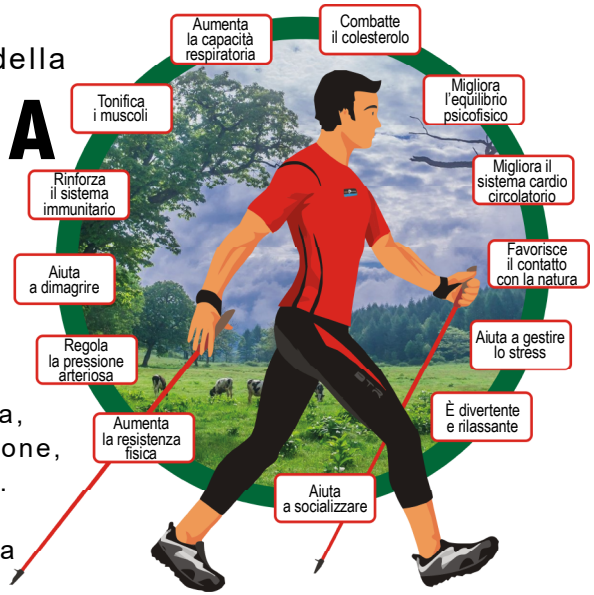
SAN GIOVANNI IN CROCE

martedì 18 giugno, ore 18:30, parco dell'Ospedale

LEZIONE DIMOSTRATIVA APERTA A TUTTI

...per sperimentare
in prima persona i benefici della

CAMMINATA NORDICA



Si pratica all'aria aperta, è rilassante e favorisce uno stile di vita sano e attivo.
Rafforza le braccia e le spalle, migliora la postura della schiena, fa bene al cuore e alla circolazione, tonifica i glutei e gli addominali.
Senza affaticare!
È ideale per mantenersi in forma o perdere peso.

Bastano scarpe da ginnastica e abbigliamento sportivo. I bastoncini li forniamo noi.
Imparare è facile, ma solo con un Istruttore della Scuola Italiana Nordic Walking.

PRENOTA SUBITO LA TUA LEZIONE GRATUITA
chiama ora! 328 4684062