

Nordic walking, corso di sei lezioni con l'Uisp

pubblicato il 05-10-2018 da Lucia Flaùto

Il comitato Uisp di Ancona in collaborazione con l'Asur Marche Area Vasta 2 e con il patrocinio del Comune, propone un corso gratuito di nordic walking della durata di sei lezioni. Gli interessati devono contattare i numeri 0712863844 (Uisp) e 0717829355 (Comune) per manifestare la propria volontà di aderire; una volta formato il gruppo, verrà fissato un incontro per definire date ed orari. Il nordic walking è una camminata naturale adatta a tutte le età, uno sport completo in cui la semplice tecnica correlata all'utilizzo dei due bastoncini apporta una serie di benefici psico-fisici.