



Nordic Walking refresh

viverbene.swiss
nordic sports

evento riservato ai Soci con Tessera (anche se scaduta)

Desideri rinfrescare o perfezionare le tue nozioni di Nordic Walking ?
Oppure non conosci ancora la tecnica ALFA e vorresti scoprirne le interessanti particolarità e benefici per la salute?

Aprofitta dell'occasione... partecipando ad una o più sessioni da 90 min. distribuite sull'arco della giornata del "Nordic Walking refresh", potrai anche vederti in video correzione.

Scegli e prenota la fascia oraria che preferisci.
In omaggio ci sarà un pratico e simpatico gadget.

Quando	sabato 12 giugno 2021	Necessario	- bastoni da Nordic Walking - scarpe da Nordic Walking - abbigliamento adatto
Fasce orarie	a) dalle 08.30 alle 10.00 b) dalle 10.30 alle 12.00 c) dalle 13.30 alle 15.00 d) dalle 15.30 alle 17.00 e) dalle 17.30 alle 19.00	Costo	CHF 35.-- a persona
Dove	Savosa - Parco Vira	Inclusi	- lezione gruppo da 90 min. - video correzione - ev. noleggio bastoni da NW
Ritrovo	15 min. prima dell'inizio, ingresso del parco dal lato NORD - Via Vira 9	Esclusi	- trasporto sul posto - non citati
N° Partecipanti	minimo 1 - massimo 6 per ogni fascia oraria	Iscrizioni entro	8 giugno 2021
Meteo	asciutto - pioggia leggera	Iscrizioni e info	via Whatsapp a Sandro +41 (0)78 796 06 17
		Pagamento	a inizio lezione
		Assicurazione	privata infortuni obbligatoria