



NORDIC SPORTS 2022

CALENDARIO NOVEMBRE-DICEMBRE

viverbene.swiss
nordic sports

Un calendario autunnale con diverse proposte...per camminare, sciare, gustare cibi di cucina locale, informarsi sulla propria salute. **RISERVA LE DATE E... NON MANCARE !**

- **GIOVEDÌ SERA, 10 NOVEMBRE** (ca. dalle ore 18.00 alle 19.00) - evento aperto a tutti
SERATA INFORMATIVA "Sport in salute...praticarlo con il cuore"
Come praticarlo al meglio e in sicurezza per la salute, controllando preventivamente il sistema cardiovascolare. Una serata informativa sui test di diagnosi cardiopolmonare. Presso ViverbeneCardio, relatore Ph.D Antonello Molteni - Rinfresco finale offerto.
- **DOMENICA 13 NOVEMBRE** - evento aperto a tutti
"CADEMARIO - VERNATE...vista d'autunno su Vedeggio e Malcantone"
Un'immersione nella meravigliosa natura del Malcantone. Una giornata di Nordic Walking lungo sentieri collinari nei boschi, avvolti dai meravigliosi colori autunnali e alla scoperta dei caratteristici nuclei di Iseo e Vernate...con il pranzo a scelta in "Osteria" !
- **MARTEDÌ SERA, 29 NOVEMBRE** - evento aperto ai soci
"PAUSA INVERNALE GRUPPI SERA E FIT...incontro di chiusura con cena"
Ultimo incontro settimanale 2022 di Nordic Walking dei gruppi "SERA e FIT". La camminata facoltativa in notturna e la cena di chiusura sono organizzate per tutti i camminatori, anche dei gruppi "POMERIGGIO e MATTINO, una buona occasione per ritrovarci tutti insieme anche per gli auguri delle festività.
- **MERCOLEDÌ 14 e 21 DICEMBRE** - proposta aperta a tutti
SCI DI FONDO PER TUTTI "nuova stagione...nuova proposta!"
CORSO DI SCI DI FONDO - "tecnica classica"
Non hai mai sciato e ti piacerebbe iniziare ? Oppure hai già provato ma vorresti migliorare, questa é la proposta giusta per te...cogli l'occasione ! Pacchetto di 2 giornate con 4 lezioni da 75 minuti in gruppo, sulle piste di San Bernardino o Splügen (secondo condizioni d'innevamento) con i viaggi di trasferimento ed altri servizi inclusi nel pacchetto. Tutte le info su www.viverbene.swiss.

Le info dettagliate di ogni evento, verranno comunicate in seguito. Le attività avranno luogo, condizioni meteo ed altre disposizioni permettendo. Sandro è a disposizione per qualsiasi informazione o pre-riservazione in merito.