



NORDIC WALKING 2023

CALENDARIO SETTEMBRE-OTTOBRE

viverbene.swiss
nordic sports

Un inizio autunno ricco di proposte, scegli gli eventi che ti interessano... **RISERVA LE DATE !**

- **VENERDÌ SERA, 1 SETTEMBRE** - evento aperto ai soci, loro familiari e simpatizzanti
"CAPANNA MONTE BAR...al chiar di superluna"
Nordic Walking in notturna con cena in Capanna - ca. dalle ore 17.45 alle 00.15
- **V. S. D. 8-9-10 SETTEMBRE** - evento aperto ai soci, loro familiari e simpatizzanti
"WEEK END IN VAL MALENCO...Nordic Walking ai piedi del Pizzo Scalino"
Un week end di Nordic Walking avvolti in una spettacolare cornice montana, con note di cultura locale, conoscenza del territorio, gastronomia tipica ed altro ancora.
- **MERCOLEDÌ SERA 13 SETTEMBRE** (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.
- **DOMENICA 24 SETTEMBRE** - evento aperto a tutti
"CAPANNA LA GINESTRA...via Gola di Lago"
Immersi nella tranquillità della soleggiata Capriasca, godendo della meravigliosa vista sul golfo di Agno e di Lugano...con la scelta del pranzo al sacco oppure in Capanna.
- **VENERDÌ SERA, 29 SETTEMBRE** - evento aperto ai soci, loro familiari e simpatizzanti
"CAPANNA SAN LUCIO...al chiar di luna"
Nordic Walking in notturna con cena in Capanna - ca. dalle ore 17.40 alle 00.20
- **SABATO 14 OTTOBRE** - evento aperto ai soci, loro familiari e simpatizzanti
"Mte TAMARO - Mte LEMA...traversata d'autunno"
Il percorso lungo le creste...tra i più suggestivi e famosi del Canton Ticino. Un'intera giornata su sentieri montani, dove lo spirito del gruppo incontra i protagonisti del luogo...il panorama mozzafiato con i meravigliosi colori della natura autunnale.
- **VENERDÌ SERA, 27 OTTOBRE** - evento aperto ai soci, loro familiari e simpatizzanti
"CAPANNA ALPE BOLLA...al chiar di luna"
Nordic Walking in notturna con cena in capanna - ca. dalle ore 18.00 alle 23.30

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