



# NORDIC SPORTS 2023

## CALENDARIO NOVEMBRE-DICEMBRE

viverbene.swiss  
nordic sports

Un calendario pensato per accogliere piacevolmente l'avvicinarsi dell'inverno, con un po' di escursionismo, di gastronomia e di conoscenza, in attesa della neve per una nuova entusiasmante stagione di Sci di fondo...**RISERVA LE DATE !**

- **SABATO 11 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 facili 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" !
- **MERCOLEDÌ SERA, 15 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.
- **MARTEDÌ SERA, 28 NOVEMBRE** - evento aperto ai soci  
**"PAUSA INVERNALE DEI GRUPPI SERALI...incontro di chiusura con cena"**  
Ultimo incontro settimanale 2023 di Nordic Walking del gruppo "SERA". La camminata facoltativa in notturna e la cena di chiusura sono organizzate per tutti i camminatori, anche dei gruppi "MATTINO", "POMERIGGIO", "SOFT" e "FIT RITMICO", una buona occasione per ritrovarci tutti insieme anche per gli auguri delle festività.
- **MERCOLEDÌ 13 e 20 DICEMBRE** - proposta aperta a tutti  
**SCI DI FONDO PER TUTTI con l'interessante "pacchetto di 4 lezioni"**  
**CORSO DI SCI DI FONDO - "tecnica classica"**  
Non hai mai sciato e ti piacerebbe iniziare? Oppure hai già provato ma vorresti migliorare per divertirti di più con minore fatica, questa é la proposta giusta per te ! Cogli l'occasione con l'interessante 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, i pranzi ed altri servizi inclusi nel pacchetto.

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**.