



# NORDIC SPORTS 2024



## CALENDARIO EVENTI MAGGIO-AGOSTO

Un calendario ricco di proposte...nei fine settimana e la sera al chiar di luna, vicini alla città e in montagna, con momenti ludici o esperienziali. Scegli gli eventi che ti interessano...**RISERVA LE DATE !**

- **DOMENICA 19 MAGGIO** - evento aperto a tutti  
**"MELIDE - CARONA...vista lago"**  
Un paesaggio lacustre mozzafiato attraverso i caratteristici nuclei di Morcote e Carona
- **VENERDÌ SERA, 24 MAGGIO** - evento aperto ai soci, loro familiari e simpatizzanti  
**"CAPANNA SAN LUCIO...al chiar di luna piena"**  
Nordic Walking in notturna con cena in Capanna (ca. dalle ore 17.30 alle 00.15)
- **MERCOLEDÌ SERA, 5 GIUGNO** (dalle ore 18.15 alle 19.15) - evento aperto a tutti  
**SERATA INFORMATIVA "Sport in salute...praticarlo con il cuore"**  
Presso ViverbeneCardio, relatore Ph.D Antonello Molteni - Rinfresco finale offerto
- **DOMENICA 16 GIUGNO** - evento aperto a tutti  
**"MESOLCINA E SAN BERNARDINO...aria di montagna"** - evento aperto a tutti  
Paesaggi e sapori di montagna nel Canton Grigioni, a soli 50 minuti da Lugano.
- **VENERDÌ SERA, 21 GIUGNO** - evento aperto ai soci, loro familiari e simpatizzanti  
**"CAPANNA MONTE BAR...al chiar di luna piena"**  
Nordic Walking in notturna con cena in Capanna (ca. dalle ore 17.45 alle 00.10)
- **DOMENICA 7 LUGLIO** - evento aperto a tutti  
**"ROVEREDO - MONTI DI LAURA...mille metri di dislivello"**  
1'000 metri di dislivello..per un panorama imperdibile e della prelibata gastronomia.
- **LUNEDÌ SERA, 22 LUGLIO** - evento aperto ai soci, loro familiari e simpatizzanti  
**"CAPANNA PAIROLO...al chiar di luna piena"**  
Nordic Walking in notturna con cena in Capanna (ca. dalle ore 17.30 alle 24.00)
- **SABATO 10 AGOSTO** - evento aperto a tutti  
**"NORDIC WALKING DAY...scoprire, provare, perfezionare"**  
Due mezze giornate, con i metodi ALFA e RITMICO - Gadget omaggio ai partecipanti

Le info dettagliate di ogni evento, verranno comunicate in seguito. Le attività avranno luogo, **condizioni meteo permettendo e numero minimo di partecipanti.** Sandro è a disposizione **per qualsiasi informazione o pre-riservazione/iscrizione.**