



NORDIC WALKING 2022

CALENDARIO SETTEMBRE-OTTOBRE

viverbene.swiss
nordic sports

Un calendario di...vedute dall'alto ! Scegli gli eventi che ti interessano e...**RISERVA LE DATE !**

- **VENERDÌ SERA, 9 SETTEMBRE**
"CAPANNA PAIROLO...al chiar di luna"
Nordic Walking e cena in Capanna...al chiar di luna - ca. dalle ore 18.00 alle 23.45
- **GIOVEDÌ SERA, 15 SETTEMBRE** (ca. dalle ore 18.00 alle 19.00)
SERATA INFORMATIVA "Nordic Walking in salute...camminare 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.
- **V. S. D. 23-24-25 SETTEMBRE**
"WEEK END IN VAL MALENCO...Nordic Walking ai piedi delle cime"
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.
- **DOMENICA 2 OTTOBRE**
"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.
- **LUNEDÌ SERA, 10 OTTOBRE**
"CAPANNA ALPE BOLLA...al chiar di luna"
Nordic Walking e cena in Capanna...al chiar di luna - ca. dalle ore 18.00 alle 23.45
- **SABATO 22 OTTOBRE**
"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.

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.