

Iniziativa di parkè - <http://www.park-e.org/> - www.ossolasostenibile.org

NORDIC WALKING

SENTIERI DEL PARCO

Camminata Nordica (Nordic Walking) nei luoghi più belli delle Aree Protette dell'Ossola. Accompagnati da una guida naturalistica - istruttrice di N.W., otterrete utili suggerimenti per rafforzare la muscolatura, allenare la coordinazione e per lo stretching.

PER ADULTI E BAMBINI

MARTEDI' 09/08 ALPE VEGLIA - Albergo Alpino ex Monte Leone

Ore 10:00 Ritrovo partecipanti e lezione di "tecnica/coordinazione/equilibrio"
Ore 12:00 Pausa pranzo
Ore 14:15 Camminata di ca. 2 ore in tecnica Nordic Walking

MERCOLEDI' 10/08 ANTRONA - con Appartamenti per vacanze Erebia

Ore 10:00 Ritrovo presso Albergo Lago Pineta - Loc. Lago di Antrona
Lezione di: tecnica/coordinazione/equilibrio/giochi
Ore 12:00 Pausa pranzo
Ore 14:15 Camminata di ca. 2 ore in tecnica Nordic Walking

GIOVEDI' 11/08 ALPE DEVERO - con Casa Vacanze La Rossa

Ore 10:00 Ritrovo partecipanti e lezione di: tecnica - coordinazione- equilibrio
Ore 12:00 Pausa pranzo con possibilità di ristoro presso: Albergo Casa Fontana
Ore 14:15 Camminata di ca. 2 ore in tecnica Nordic Walking

Sono consigliati: indumenti comodi e scarpe da trekking adatti alla stagione. Ricordiamoci di portare uno zainetto leggero, borraccia e ...TANTA ALLEGRIA i bastoncini sono messi a disposizione dalla guida/istruttrice

Prenotazione obbligatoria entro tre giorni prima dell'evento

Minimo partecipanti: 4 persone

NORI BOTTA Associata parkè:

Guida Escursionistica Ambientale -Istr. di nordic walking e di water n.w.

Cell.335 1345384 - nwnature@libero.it  Nordic Walking & Nature

