



la Camminata del Benessere

Lezioni avanzate di Walk in Balance Wellness Nordic Walking



CALENDARIO Gennaio e Febbraio 2023

Le lezioni avanzate permettono ai "nordic walkers" di perfezionare la tecnica imparata nei corsi propedeutici, con l'aiuto di un istruttore e di praticare con regolarità questa disciplina ottenendone tutti i benefici per la salute, grazie ad un calendario a cadenza settimanale (vedere retro volantino).



Sarà presente istruttore WIB
WALK IN BALANCE "equilibrio del cammino"

Per informazioni ed iscrizioni:

Roberto 348 7915178 - Daniela 339 5322488 - info@incia.coop - www.incia.coop

Facebook Nordic Walking Terre di Canossa

Con la collaborazione di:



COSTO: SINGOLA USCITA 10 euro; ABBONAMENTO 4 USCITE 30 euro.

Nelle lezioni avanzate il Nordic Walking viene trasmesso con la metodica 2P/B dell'Associazione Walk in Balance, che porta il praticante ad un miglioramento della propria postura e del proprio benessere generale. Per frequentare le lezioni avanzate occorre prenotarsi il giorno prima dell'uscita a questi recapiti: 348-7915178 - info@incia.coop

Calendario lezioni avanzate di Walk in Balance gennaio-febbraio 2023

P - sabato 7 gennaio - "Tutti gli elementi del benessere" percorsi di Salvarola
ritrovo ore 14,30 primo parcheggio di Salvarola, Sassuolo MO
In collaborazione con Ideanatura, Spazio Interiore, Ecomuseo delle valli Enza e Secchia

P - sabato 14 gennaio - Area Riequilibrio Ecologico "i Pioppini"
ritrovo ore 14,30 parcheggio Parco San Rocco, via Montello Sant'Ilario d'Enza

P - domenica 22 gennaio - Casse di espansione del torrente Parma
ritrovo ore 10,00 parcheggio trattoria Marchesi Strada Martinella, Vigatto PR

P - sabato 28 gennaio - i Sentieri della Cornacchia
ritrovo ore 14,30 parcheggio Cafè Gigi, via F.Ili Cervi, Cornacchia, San Polo d'Enza

P - sabato 4 febbraio - Sentieri del Tresinaro
ritrovo ore 14,30 Circolo AL PONTE Via Resta, 56 - Jano di Scandiano

P - domenica 12 febbraio - Sentiero dell'Arte, Torrechiara
ritrovo ore 15,00 parcheggio Castello di Torrechiara, Langhirano

E - domenica 19 febbraio - Parco di Roncolo
ritrovo ore 15,00 parcheggio Parco di Roncolo, Quattro Castella

P - domenica 26 febbraio - Sentiero della Libertà a Barcaccia
ritrovo ore 15,00 parcheggio Laghi La Ninfa, Via Barcaccia; San Polo d'Enza

Legenda difficoltà lezioni.

P = passeggiata pianeggiante o con dislivello contenuto.

E = escursione con dislivello di 100 metri e superiore.

Con la collaborazione di:



Ritrova il tuo benessere camminando...



Per informazioni ed iscrizioni:

Roberto 348 7915178 - Daniela 339 5322488 - info@incia.coop
www.incia.coop - Facebook Nordic Walking Terre di Canossa