



# La Camminata del Benessere

## Nordic Walking per tutti

**Giovedì 11 agosto 2016 - Pomeriggio**

**Marola di Carpineti - Medio Appennino Reggiano**

Una facile passeggiata sui sentieri di Marola, tra storia e natura, in compagnia degli istruttori e guide Roberto e Daniela. Vieni a scoprire i molteplici benefici per la salute della camminata nordica. Un efficace esercizio fisico per ritrovare il proprio benessere ed uno stile di vita in armonia con se stessi e con la natura.

E terminata la passeggiata, tutti in Piazza Giovanni da Marola a gustare Paella di Montagna e Sangria.



### **PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA**

Per informazioni ed iscrizione:

Roberto 348 7915178 - Daniela 339 5322488 - [info@incia.coop](mailto:info@incia.coop)

Primo ritrovo: **ore 15.50** parcheggio Farmacia di Puianello di Quattro Castella.  
Secondo ritrovo: **ore 16.30** alla Casa del Pan d'Albero, località Frazera di Marola.  
Spostamento con mezzi propri

Costo: euro 5 - Indossare abbigliamento da camminata/escursione.

In collaborazione con:



**RECO TUR**  
TURISMO CONSAPEVOLE  
NELL'APPENNINO TOSCO EMILIANO



**ECO MUSEO**  
DELLE VALLI DELL'ENZA e DEL SECCHIA