

la Camminata del Benessere

Maggio - Giugno 2023

Strada della
Biodiversità
Reggio Emilia

Con la speciale
collaborazione di:
"Le Libellule" ASD



STRADA DELLA BIODIVERSITA'
del Parco Modolena / Quaresimo di Reggio Emilia
a piedi, in bicicletta, con l'asino e a cavallo



Corsi base di Walk in Balance

Walk in Balance 2P/B (camminare in equilibrio) è una evoluzione del **Nordic Walking**. Un metodo basato sull'armonia tra corretto movimento, appropriata alimentazione, e un giusto rapporto con l'ambiente naturale e sociale. Migliorare la propria postura, tramite un movimento più naturale del nostro corpo, per ottenere i molteplici benefici di questa attività ed arrivare ad un benessere generale.



Corso di MAGGIO e GIUGNO 2023 Codemondo e Roncolo, Reggio E.

- domenica 28 maggio - introduzione e 1° lezione - Percorsi sulla Strada della Biodiversità
ritrovo ore 9.30 Fattoria API LIBERE, via E. Cavicchioni n. 11 Codemondo (RE)

Durante l'introduzione si raccoglieranno le iscrizioni per il corso

- domenica 4 giugno - 2° lezione - Percorsi sulla Strada della Biodiversità
ritrovo ore 10.00 Fattoria API LIBERE, via E. Cavicchioni n. 11 Codemondo (RE)

- domenica 11 giugno - 3° lezione - Sentieri del Parco di Roncolo
ritrovo ore 10.00 parcheggio Parco di Roncolo, Quattro Castella (RE)

Costo del Corso 40,00 Euro. Durata lezioni circa 2 ore.
I bastoncini verranno forniti dagli organizzatori.



informazioni ed iscrizioni:

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

Facebook Nordic Walking Terre di Canossa