

CALENDARIO ATTIVITÀ



**CON POSSIBILITÀ DI
PROVARE IL
NORDIC WALKING
per chi non lo conosce!**

**E per chi già lo pratica,
possibilità di raggiungere
splendidi scenari!**



13 LUGLIO QUARTESANA (FE) – “3a Nordic walking Quartesana” In giro per carrarecce e la splendida campagna ferrarese! **Ritrovo h 9,30** di fianco alla Chiesa di Quartesana. Possibilità di pranzare in sagra. (Prenotazioni obbligatorie!)

26 LUGLIO e 16 AGOSTO Valli di Comacchio – “Nordic walking in valle” - cucina, storia, tradizioni, birdwatching con nordicata in uno splendido scenario naturale!”- Ritrovo h. 17,45 all'esterno del Centro Meridiana per accrediti ed iscrizioni con spostamento in Valle. In collaborazione con la guida naturalistica Alberto Lealini (numero limitato, prenotazioni obbligatorie!)

10 AGOSTO BONDENO (FE) – “Nordic walking e grigliata sotto le stelle” Passeggiata in campagna, grigliata e osservazione astronomica. In collaborazione con l'agriturismo la Florida e gli astrofili del Gad. **Ritrovo ore 19,00** presso Agriturismo La Florida, via per Burana Bondeno Fe. Per prenotazioni tel 0532-898244 / cell 320 -7298793

13 SETTEMBRE- “Nordic walking nel Bosco della Panfilia” NELL'AMBITO DELLA SAGRA DEL TARTUFO DI SANT'AGOSTINO”, Ritrovo h. Una splendida passeggiata di 8 km. a cura di Asd Dimensione Nordic walking, Ciclistica Sancarlese, Polisportiva Sant'Agostino, Sagra di Sant'Agostino

Recapiti/contatti, info e prenotazioni

Francesco Lazzarini, cell. 347 0835343

mail dimensionenordicwalking@gmail.com

www.dimensionenordicwalking.it;

Facebook: asd Dimensione Nordic Walking

• **Praticare Nordic Walking d'estate**

Per camminare è probabilmente il periodo più bello dell'anno: con i colori nitidi e il caldo siamo maggiormente invogliati a uscire nelle ore più fresche della giornata per l'abituale passeggiata!

• **Perché il Nordic Walking**

Perché i bastoncini ci aiutano a rimanere in forma e a muovere gran parte del nostro corpo! I benefici sono tanti: dal rassodamento dei muscoli (braccia e glutei in primis) al recupero di una postura corretta. Non dimentichiamo anche che il Nordic walking è un ottimo antistress e che è praticabile da tutti: uomini e donne, bambini adulti e anziani!



MA L'IMPORTANTE È... PROVARE!



• **Nordic walking e territorio ferrarese**

La provincia di Ferrara ben si presta a praticare Nordic walking! Molti sono i possibili, eccellenti percorsi, con molte variabili ma soprattutto molta è la soddisfazione nell'esplorarli!

• **L'Asd Dimensione Nordic walking** promuove la camminata nordica dal 2012 e ha realizzato a Bondeno il primo Nordic walking Park della provincia di Ferrara.

PROMEMORIA

IL PROSSIMO CORSO INIZIERÀ

A _____

IL GIORNO _____

NOTE _____

Recapiti/contatti, info e prenotazioni
Francesco Lazzarini, cell. 347 0835343
mail dimensionenordicwalking@gmail.com
www.dimensionenordicwalking.it;
Facebook: asd Dimensione Nordic Walking