

L'ASD DIMENSIONE NORDIC WALKING

L'associazione sportiva dilettantistica "Dimensione Nordic Walking" nasce dall'esigenza di condividere con tanti amici -vecchi e nuovi- la nostra passione per la camminata nordica. Il termine "Dimensione", ci è sembrato calzante perchè una volta allacciati i bastoncini si entra in un emozionante mondo parallelo, scandito da un ritmo frutto del respiro e dal contatto con il terreno, mentre la mente si libera dalle preoccupazioni quotidiane e le affronta poi in modo più distaccato. E' una dimensione dinamica, come le tante declinazioni del Nordic Walking: tutti assieme le possiamo vivere!!!

www.dimensionenordicwalking.it



ATTIVITA' DELL'ASSOCIAZIONE

PASSEGGIATE GRATUITE DI PROVA: TUTTI I LUNEDI' ALLE ORE 18,30 con ritrovo a **Ferrara** nella piazzetta di Via San Maurelio (di fronte all'ufficio postale. Via San Maurelio è la prosecuzione di via Porta Romana), a due passi dal Ponte di San Giorgio. I bastoncini vi verranno forniti direttamente al momento del ritrovo, previa conferma a 3470835343

PROSSIMI CORSI DA MARZO 2013

OFFERTE DIDATTICHE

- **percorso base: soluzione A)** 5 lezioni di un'ora e mezza finalizzati all'acquisizione di una tecnica di base corretta); **soluzione B)** corso base formula week end (una piacevole e salutare full immersion nel nordic walking...);



- **percorsi di perfezionamento;**
- **escursioni & long distance;**
- **Percorsi individuali adatti alle singole esigenze**

Per info

...e prenotazione bastoncini rivolgersi a **Francesco Lazzarini:** Cel **347 0835343** oppure per e-mail a: francesco_1127@libero.it

www.dimensionenordicwalking.it

NORDIC WALKING

BENESSERE

PER CORPO E MENTE

PROVA GRATUITA



A cura di

Asd Dimensione Nordic Walking

Partner tecnico:



www.dimensionenordicwalking.it