

ESCURSIONI CON IL NORDIC WALKING - ESTATE 2014

Il nordic walking è un'attività sportiva sana e naturale, adatta a tutti, dai bambini agli anziani.

Consiste in una camminata con i bastoncini che vengono usati non come appoggio ma per spingere, coinvolgendo il maggior numero possibile di muscoli.

PROGRAMMA:

**Sabato 28 giugno: escursione crepuscolare Strada Reale di Caccia –
Alpe Ramus** (€ 25,00/pers. Min. 5 partecip.)

Domenica 6 luglio: giro del Lago Serrù (€ 25,00/pers. Min. 5 partecip.)

Sabato 12 luglio: escursione pomeridiana Giro dei Laghi Rosset e Leytà
(€ 25,00/pers. Min. 5 partecip.)

Sabato 19 luglio: escursione pomeridiana a Pian Borgnoz
(€ 25,00/pers. Min. 5 partecip.)

**Sabato 26 luglio: escursione in giornata Strada Reale di Caccia - 3 colli
(Terra, Porta, Sià)** (€ 35,00/pers. Min. 5 partecip.)

Sabato 2 agosto: escursione al Tout Blanc (€ 30,00/pers. Min. 5 partecip.)

Sabato 16 agosto: escursione Rifugio Jervis (€ 25,00/pers. Min. 5 partecip.)

Sabato 23 agosto: escursione al Lago delle Rocce
(€ 25,00/pers. Min. 5 partecip.)



*Per la partecipazione alle escursioni si richiede una buona
condizione di allenamento e un'adeguata capacità tecnica.*

**Per maggiori informazioni e prenotazioni contattatemi al
347.1589954 oppure via e-mail: rolando.marco@libero.it**