

14-17

Dalle ore 14.00 Istruttori di Nordic Walking qualificati che ti faranno provare la tecnica della camminata con i bastoncini sul campo prova;

Uscita con istruttore sui sentieri dell'Alta Valle;

Possibilità di misurare il tuo consumo calorico e l'impegno cardiaco durante l'attività con gli esperti del Cerism;

1° convegno di Nordic Walking

Sabato 3 Novembre 2012 a Cavareno presso il Tennis Halle

18-19,30

Ore 18 nella sala riunioni della Cassa Rurale Novella Alta Anaunia di Cavareno convegno sul Nordic Walking:

“L'IMPORTANZA DELLA CORRETTA TECNICA E EVIDENZE SCIENTIFICHE”

Relatore dott. Leonardi Alessandro del CERISM

Alle ore 18.30 presenterà il suo nuovo libro di Pino Dellasega

“EMOZIONE NORDIC WALKING”

Seguirà buffet

