

Un incontro per illustrare le caratteristiche peculiari di questa disciplina che spazia dalla semplice attività ludico-motoria al fitness più impegnativo e dalla prevenzione alla riabilitazione e cura.



NORDIC WALKING IN ORTO

INCONTRO APERTO AL PUBBLICO
CON L' ASSOCIAZIONE "UNCUOREDU EBASTONINW"
E L'ASSOCIAZIONE AMICI ORTO BOTANICO DI BERGAMO

PROGRAMMA

ORE 9.00 Ritrovo presso

Valle della Biodiversità - Sezione di Astino

Saluto di Gianfranco Cattaneo presidente dell' Associazione "Amici dell'Orto Botanico di Bergamo"

ORE 9.15 Presentazione della Associazione "UnCuoreDueBastoni"

Nordic Walking e **Introduzione** alle basi teoriche a cura del Dott. Massimo Caregnato, Medico e Istruttore.

ORE 9.45

Prove pratiche a piccoli gruppi

ORE 10.45 Camminata collettiva nei dintorni di Astino

ORE 11.45 Rientro alla Valle della Biodiversità e scambio di opinioni e consegna di materiale informativo delle due associazioni.

ORE 12.30

Chiusura della mattinata

Il materiale necessario sarà messo a disposizione dei partecipanti dall'Associazione "UnCuoreDueBastoniNW"

Domenica
19 maggio
ore 9.00

2019

**ORTO BOTANICO
DI BERGAMO "Lorenzo Rota"**

Valle della Biodiversità | Sezione di Astino
Via Astino, incrocio Via Allegrezza

ATTIVITÀ GRATUITA

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

al seguente link:

<https://forms.gle/WguL2eZijafyphn7>



ISCRIZIONI & INFO

amici@ortobotanicodibergamo.it

www.ortobotanicodibergamo.it



**UNCUOREDU EBASTONI
NORDIC WALKING ASD**

