

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 17.00 Ritrovo presso
Valle della Biodiversità - Sezione di
Astino

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

**ORE 17.15 Presentazione della
Associazione "UnCuoreDueBastoni"**

Nordic Walking

ORE 17.30 Introduzione alle basi
teoriche a cura del Dott. Massimo
Caregnato, Medico e Istruttore.

Prove pratiche a piccoli gruppi

ORE 18.15 Camminata collettiva
nei dintorni di Astino

ORE 19.15 Rientro alla Valle della
Biodiversità e scambio di opinioni e
consegna di materiale informativo
delle due associazioni.

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

Sabato
6 luglio
ore 17.00

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

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

2019

ATTIVITÀ GRATUITA

PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA

al seguente link:

<https://forms.gle/WguL2eZijafyphn7>



ISCRIZIONI & INFO

amici@ortobotanicodibergamo.it

www.ortobotanicodibergamo.it



UNCUOREDU EBASTONI
NORDIC WALKING ASD

Via Marconi, 9 - 24044 Dalmine (BG)
nw1cuore2bastoni@gmail.com

