



CITTÀ DI ARESE
CITTÀ METROPOLITANA
DI MILANO

Lasciate a casa
i pensieri
e concentratevi
su voi stessi

Sabato
24 e 31 maggio
e 7 giugno
2025

Parco Europa di Arese

Via S. Allende
(angolo Via A.Moro)

PER ISCRIVERSI

Enrico Raimondi

339 2614609
raimondi.enr@tiscali.it

Nordic Walking

Il nordic walking è un'attività sportiva alla portata di tutti. Si tratta di una camminata all'aria aperta praticata con degli appositi bastoncini che, se eseguita in modo corretto, permette l'utilizzo di circa l'85 - 90% dei muscoli del corpo. Tra i tanti vantaggi, il nordic walking è un ottimo allenamento cardiocircolatorio, riduce i fattori di stress e depressione, fa perdere peso, migliora la flessibilità e la mobilità delle articolazioni e migliora la postura.

DOCENTE

Enrico Raimondi,
istruttore Nordic Walking

OGNI CORSO PREVEDE

3 lezioni da 2 ore e 30 minuti circa
Si praticherà attività di cammino su percorso sterrato alternato a delle parti teoriche e dimostrative.

RITROVO

ore 9.30 presso:

Parco Europa di Arese
via S. Allende (ang. via A.Moro)

COSA SERVE SAPERE

Gli appositi bastoncini verranno dati in uso gratuito per tutta la durata del corso.

Abbigliamento comodo scarpe da corsa o da ginnastica.
K way in caso di pioggia.

LA QUOTA ASSICURATIVA
È PARI A **15 EURO**

