



AviSport

ASSOCIAZIONE POLISPORTIVA DILETTANTISTICA

# NORDIC *walking*

- camminata nordica -  
coi bastoncini

## CORSO BASE

**SABATO 16 MAGGIO 2026 Ore 9 e**  
**DOMENICA 17 MAGGIO 2026 Ore 9**  
**Parco Castello- Legnano**  
**Ritrovo ingresso Castello di Legnano**

- Si consiglia abbigliamento sportivo semplice e comodo (scarpe ginnastica con suola scolpita, tuta, piccolo zainetto o marsupio)
- Bastoncini forniti dall'istruttore
- Necessario certificato medico non agonistico

Aiuta a gestire lo stress

Aumenta l'autostima

Migliora l'equilibrio psicofisico

Sviluppa la creatività

Rinforza il sistema immunitario

Migliora il sistema circolatorio

Aumenta la resistenza alla fatica

Tonifica i muscoli e corregge la postura

Aiuta a dimagrire

Favorisce il contatto con la natura

Diverte e socializza

**- PER INFO E ISCRIZIONI -**

Istruttore AviSport:

**ROBERTO MERAUVIGLIA**

Tel.3393676888

[robertomeraviglia@hotmail.com](mailto:robertomeraviglia@hotmail.com)

[www.avisport.it](http://www.avisport.it)

AviSport affiliata a:

