

**DIVERTIRSI  
CON**

**BALDO BENACO**

**NORDIC & WALKING**

**IMPARARE A FARE NORDIC:**

- Migliora la posizione del corpo;
- Rafforza la muscolatura e risparmia le articolazioni;
- Migliora la coordinazione dei movimenti;
- Aumenta il consumo delle calorie e il metabolismo;
- Allena il cuore e tutto il sistema cardiocircolatorio;
- Combatte lo stress;
- Riduce la possibilità di ammalarsi;

**DOVE FARLO?**

All'aria aperta in tutte le stagioni

**PERCHE'?**

- Si respira aria buona;
- Si sta con gli amici;
- Si rimane in forma;
- Fa bene alla salute;
- Ci si **DIVERTE**.
- Aumenta l'autostima.

**A QUALE ETA'?**

- A tutte le età

Nordic & walking

**BALDO BENACO**

Associazione Sportiva Dilettantistica

Via Adige 19 Ala 38061 (TN)

c.f. 9403750226

Iscr. Reg. Naz. CONI 266660

**COME CONTATTARCI**

[baldobenaconw@gmail.com](mailto:baldobenaconw@gmail.com)

Cell. 348 3645673

FB:

NORDIC & WALKING BALDO BENACO



**PROGETTI SCOLASTICI**

**USCITE OUTDOOR**

Culturali  
Sociali  
Family

**TUTTO L'ANNO**

**ALLENAMENTI**

Mantenimento  
Preparazione sportiva

**TUTTO L'ANNO**

**CORSI**

• Avvicinamento  
• Base  
• Perfezionamento  
• Preparazione Istruttore

NW

**TUTTO L'ANNO**