

Semplice da praticare e adatto a chiunque

In qualunque luogo e stagione dell'anno

La tua palestra a "cielo aperto"

Divertente, salutare, economico e..

soprattutto...SOCIALIZZANTE!



NORDIC WALKING DAYS

Lago Maggiore e Laghi Minori

21 - 22 MAGGIO 2016

Due giorni all'insegna dello
SPORT, CULTURA E GASTRONOMIA!!

Evento sportivo-dilettantistico-amatoriale
tra i comuni di Ranco, Angera, Ispra,
Sesto Calende, Varano Borghi, Ternate,
Mercallo e Vergiate.

Vi aspettiamo numerosi!!



Un'attività fisica dolce, adatta a tutti ad ogni età, in ogni luogo e stagione!!!

E' utile sapere che il **NORDIC WALKING**

- Permette di tenere sotto controllo il peso e perdere i chili di troppo.
- Tonifica e rafforza la muscolatura e migliora la postura e la coordinazione
- Riduce le tensioni muscolari e migliora la flessibilità e la mobilità articolare
- Contribuisce a tenere sotto controllo la pressione del sangue
 - Migliora il livello dei trigliceridi e colesterolo
 - Aiuta a combattere lo stress e la depressione

...ed infine...è **FACILE, DIVERTENTE, SALUTARE ED ECONOMICO!**

è necessario avere: SCARPE COMODE, ABBIGLIAMENTO CASUAL, ACQUA E CHILI POSSIEDE I BASTONI DA NORDIC WALKING (utilizzo di nostri bastoni sino ad esaurimento).

21 MAGGIO

Ore 9:30 - Incontro con i partecipanti presso il parcheggio del campo da rugby in via Quassa (Ranco).

Ranco-Parco della Quassa-Ispra (Fornaci)-Ranco (10 km)

Ore 12:30 - Rientro a Ranco e pranzo libero (convenzione con Il Molo di Ranco a 10€ con piatto unico: bufalina, crudo, melone, cous cous con verdure **SE PRESENTI IL COUPON**)

Ore 14:30 - Ritrovo a Sesto Calende (fraz. Oriano Ticino) presso Campo Scuola dove gli istruttori saranno a disposizione per un approfondimento di circa 2 ore sul Nordic Walking.

Ore 17:00 - Chiusura lezioni e aperitivo presso la sede del Colibrì (Oriano Ticino)

Possibilità di pernottamento in hotel o b&b a Ranco, Angera, Sesto Calende

22 MAGGIO

Ore 9:00 - Ritrovo presso l'imbarcadere di Ranco.

Anello del Monte San Quirico (10 km)

Ore 9:30 - Ritrovo a Mercallo (parcheggio spiaggia)

Per gli amanti dei "gommini" percorso sull'anello del Lago di Comabbio (12 km)

Ore 13:00 - Pranzo a Ranco per tutti (convenzione con il Ristorante Pizzeria Delfino Blu a 6€ (trancio pizza + bibita) oppure 9€ (primo piatto + bibita + caffè + coperto) **SE PRESENTI IL COUPON**)

Ore 14:30 - Per gli Associati e simpatizzanti alla Scuola Walking Trail Italia **ASSEMBLEA ANNUALE DEI SOCI**. Per chi volesse possibilità di **VISITA LIBERA** della **ROCCA DI ANGERA** (pagamento in loco).

Ore 16:30 - Incontro con tutti i partecipanti presso il Comune di Ranco, saluto delle Autorità e degli Istruttori. **BRINDISI FINALE!**

L'organizzazione declina ogni responsabilità civile e penale per quanto fisicamente possa accadere durante la manifestazione al singolo iscritto.



ISCRIZIONE: entro il 19 maggio alle ore 12:00.
COME ISCRIVERSI: 0331 913687 (Colibrì)
373 7826128 (Silvano)
mail: info@scuolawalkingtrail.it

