



OPK MIRAFLORES ASD

SABATO 28 OTTOBRE 2023

ore 10.00

in collaborazione con APS PRO FRAIS

in occasione dell'evento

“Aspettando Halloween”

propone:

**DEMO GRATUITA DI UN'ORA CON LA NOSTRA
ISTRUTTRICE.**

La tecnica finlandese di camminata sportiva outdoor che, con gli appositi bastoncini, ti permetterà di muovere il 95 % dei muscoli del tuo corpo !

Un'attività completa, divertente , facile, che ti permetterà di vivere la natura sul tuo territorio, socializzare e favorire visibilmente il tuo benessere.

I nostri formatori sono abilitati e certificati da Csen-Coni.



**A seguire i praticanti esperti
effettueranno un'escursione sui sentieri
del Pian del Frais con l'Istruttore.**

Per informazioni ed iscrizioni scrivi a :
nordic_walking@opkmiraflores.it
o chiama il 3471277528 Azia Cardinale.
O scrivi al numero whatsapp 3284690137