



**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](mailto:nordic_walking@opkmiraflores.it)  
o chiama il 3471277528 Azia Cardinale.  
O scrivi al numero whatsApp 3284690137