

**ANTEAS NOVARA IN COLLABORAZIONE CON LA FNP CISL  
ORGANIZZA UN CORSO DI**

# NORDIC WALKING

**Il piacere di camminare insieme**

Il Nordic Walking è uno sport facile, divertente e adatto a tutti. Si tratta di una camminata naturale alla quale viene aggiunto l'utilizzo funzionale di due bastoncini per apportare tutta una serie di benefici. L'attività si svolgerà nei Parchi di Novara con istruttore della SINW dr. Stefano Depretis, partirà in primavera e durerà circa tre mesi. Il corso si articolerà in due parti: 3 lezioni insegnamento della tecnica e 10 lezioni allenamento.



**Corso gratuito a numero chiuso  
Riservato agli iscritti CISL**

**Per informazioni e iscrizioni rivolgersi alla FNP di NOVARA  
De Rossi Liliana Tel. 348 7676182 e  
Bonsignore Stefano Tel. 335 6100071**