



## NORDIC WALKING

Il Comitato Uisp Pisa propone, attraverso istruttori qualificati, un corso specifico per l'apprendimento del **Nordic Walking**, rivolto a tutti, dai bambini agli adulti e anziani, attraverso percorsi mirati alle esigenze dei partecipanti. Il corso si compone di 3 lezioni di 90 minuti ciascuna in cui è possibile, progressivamente apprendere la tecnica, potenziare la muscolatura ed ancora eseguire esercizi di rilassamento muscolare. Uno sport completo che sfrutta la camminata naturale in un ambiente naturale...

Iscrizione € 45,00 a partecipante  
comprensive di tessera Uisp e copertura assicurativa

Inizio dalla metà di NOVEMBRE

per info :

UISP viale Bonaini 4 Pisa tel 050503066 [pisa@uisp.it](mailto:pisa@uisp.it)

Alessandra Buscemi tel 346-0619300 [alexabuscemi@gmail.com](mailto:alexabuscemi@gmail.com)