

AllezHop !

NORDIC WALKING NEL MOESANO 2020

CON EMILIA E FABRIZIO monitori ESA con Qualitop

ogni volta su sentieri diversi

per tutti: capaci, principianti, uomini, donne

Incontri settimanali per chi già conosce la tecnica :

MERCOLEDÌ, 18.30-20.30, dal 1. aprile (anche Walking) al 30 settembre, con Emilia

GIOVEDÌ, 18.45-20.15, dal 26 marzo al 1. ottobre, con Fabrizio

MARTEDÌ o GIOVEDÌ, 2 volte al mese, dalle 10.30, 2-4 ore, dal 2 aprile, con Emilia

Per chi non conosce ancora la tecnica o desidera migliorarla :

LUNEDÌ , 18.45-20.15, dal 30 marzo al 4 maggio, con Fabrizio

VENERDÌ, 18.30-20.30, dal 27 marzo al 17 aprile (anche Walking), con Emilia

Altro :

SABATO o DOMENICA, "Escursioni a passo di walking", aprile - ottobre, Emilia

Metà agosto (iscrizioni in corso) : una settimana fitness in Alta Engadina, Emilia

informazioni e iscrizioni:

Emilia, 079 830 29 92 / emilia.rosa@bluewin.ch

Fabrizio, 091 827 13 16 / 079 301 17 89 / codons.fabrizio@bluewin.ch