CAMMINO INSIEME

ASSOCIAZIONE PER LA VITALITA', IL MOVIMENTO, IL BENESSERE

Vigolana

"Cammina, cammina…"

all'aperto e in compagnia sui sentieri della Vigolana perché …
… camminare fa bene , ma "camminare bene" fa meglio!

La domenica mattina dalle 9.30 alle 12.00, un "laboratorio benessere ", con passeggiata tonificante applicando la tecnica della camminata sportiva e del Nordic Walking, intervallata da momenti di "palestra all'aperto". Al termine aperitivo con prodotti tipici.

Data	Percorso ;	Partenza da: *Aperitivo presso:*
12 Maggio	Vigolo Vattaro, Castel Vigolo, zona Terra Rossa e ritorno	Piazza Marzari *Casa Vigolana*
19 Maggio	Vattaro, Pian dei Pradi, Doss del Bue e ritorno	Ufficio Turistico Vattaro *Pasticceria Bailoni*
2 Giugno	Bosentino ,S.Caterina, Monte di Bosentino e ritorno	Parco Comunale Bosentino *Bar Bios*
16 Giugno	Centa S.Nicolò, Pian dei Pradi, Campregheri, Anza Rossa e ritorno	Parco Comunale Centa *Pizzeria 3 Novembre*

Istruttori qualificati della Associazione Cammino Insierme

340-7743023 / 340-9628108 / 340-2459011

www.camminoinsieme.it– info@camminoinsieme.it