



NORDIC WALKING

CORSO E PERCORSI

IL MODO PIU' NATURALE PER RIPRENDERSI LA PROPRIA
VITA.....CAMMINANDO

UNA PALESTRA ALL'APERTO PER RIATTIVARE IL DRENAGGIO
LINFATICO PER RIVASCOLARIZZARE E RIATTIVARE I MUSCOLI
PETTORALI E DORSALI, PER ACCOGLIERE GLI STIMOLI PSICO-
EMOTIVI DELLA NATURA

Un appuntamento settimanale nelle prime ore pomeridiane
di ogni lunedì per imparare la tecnica del Nordic Walking e
camminare all'aria aperta nel Parco di San Rossore

per info e iscrizioni:

Associazione Senologica Internazionale OdV

e-mail: asi@ao-pisa.toscana.it

Tel: 3331620985 Alessandra Buscemi (Istruttrice e Coordinatrice)