

Week End della "Ciaminada Nonesa 2014"

Sabato 18 e Domenica 19 OTTOBRE 2014

Prezzo per persona € 50,00



Comune Cavareno

- Pernottamento sabato 18 ottobre in albergo 3stelle o B&B, con prima colazione.
- Iscrizione CIAMINADA NONESA (comprende ristori-pacco gara-pasta party).
- Tutte le attività del programma di Nordic Walking del sabato come segue:

PROGRAMMA:

Sabato pomeriggio:

ORE 14.00 PRINCIPIANTI: Ritrovo presso la Pineta di Cavareno (Pizzeria La Trifora)
Campi Scuola con Istruttori.
PER TUTTI: Camminata con Istruttori sui sentieri dell'Alta Valle di Non

ORE 17.30 CONVEGNO: "GUADAGNARE SALUTE CAMMINANDO"

Relatori: dott. Alessandro Bertagnolli Benefici del Movimento.
Claudio Slomp Master Trainer Tecnica e benefici del nordic walking.
Valentina Lanz Maestra N.W. Nordic&Scuola: muoversi per crescere.
Paolo Cristofolletti Istruttore N.W. Diabete e nordic walking.
SEGUIRA' BUFFET con i prodotti a km zero degli "Amici della Terra".

Domenica:

1° Edizione Ciaminada Nonesa
su un percorso spettacolare di 11 km per il Nordic Walking, 21 km per la corsa.
PASTA PARTY all'arrivo

**ISCRIZIONE ON LINE sul sito: www.ciaminadanonesa.it
entro il giorno 16 ottobre**

**INFORMAZIONI: sul sito della Ciaminada Nonesa
oppure telefonando a:
Paola [347 1287298](tel:3471287298) - Flavio [347 2625988](tel:3472625988)**

