

La tua palestra all'aperto...



**OROBIE
NORDIC
WALKING**

Team Altomilanese



**NORDIC
WALKING
RITMICO**

Le nostre attività dal 18 SETTEMBRE al 31 OTTOBRE

ATTIVITA' ORDINARIE

GIORNO	TIPO	COACH	DALLE	ALLE	LUOGO	PARCHEGGIO NOTE
LU	CAMMINATA BENESSERE	ADRY	10:00	11:30	LEGNANO PARCO CASTELLO	PARCHEGGIO MERCATO
MA						
ME	CAMMINATA FITNESS/RITMICA	ADRY	18:00	19:30	LEGNANO PARCO CASTELLO	PARCHEGGIO MERCATO
GIO	CAMMINATA BENESSERE	ALE	18:40	20:00	LEGNANO PARCO ALTOMILANESE	VIA PACE
VE	CAMMINATA BENESSERE	BETTA	14:30	16:00	LEGNANO PARCO CASTELLO	PARCHEGGIO MERCATO
SA	CAMMINATA FITNESS/RITMICA	TEAM	10:00	11:30	LEGNANO ISOLA DEL CASTELLO	P.ZZA 1MAGGIO
SA	CAMMINATA BENESSERE	TEAM	10:00	11:30	LEGNANO ISOLA DEL CASTELLO	P.ZZA 1MAGGIO
DO						

ALTRE ATTIVITA'

GIORNO	TIPO	COACH	DURATA	LUOGO
DO 08/OTT	ALLENAMENTO ITINERANTE	TEAM	MATTINATA	PARCO PINETA TRADATE
DO 29/OTT	ALLENAMENTO ITINERANTE	TEAM	MATTINATA E PRIMO POMERIGGIO	GIRO DEL LAGO DI COMABBIO

TIPO

DESCRIZIONE

CAMMINATA BENESSERE	NORDIC WALKING per tutti con i benefici del movimento salutare della camminata nordica
CAMMINATA FITNESS/RITMICA	NORDIC WALKING più intenso, con tecnica e attività fisica/a ritmo scandito
ALLENAMENTO ITINERANTE	NORDIC WALKING per tutti in territori nuovi e diversificati

Attività riservate agli associati O.N.W. in regola con tesseramento e certificato medico

TEAM Istruttori Elisabetta Benetti - Adriana Sabetta - Alessandro Lamperti