

L'A.P.S. GIRETTO, con la partecipazione del G.d.C. NORDIC WALKING GIRETTO e in collaborazione con WET LIFE, organizza



# Domenica 24 Novembre 2019

# CAMMINATA

# PER LA SALUTE

Wet Life via Gaggio, 1 Nibionno (LC) **6<sup>A</sup> EDIZIONE**

*Una camminata non competitiva alla riscoperta del territorio locale, per avvicinare i bambini e le famiglie all'importanza di una sana attività fisica.*

*I benefici della camminata sul cuore sono innumerevoli: la pressione sanguigna si abbassa, il colesterolo si riduce, così come i rischi di infarto e i problemi cardiaci, conseguenze della sedentarietà.*

*L'apparato cardiovascolare e quello cardiocircolatorio vi ringrazieranno!*

## **Iscrizioni**

Entro Sabato 23 Novembre ore 18.00 sul sito **www.nordic.giretto.it**

Domenica 24 Novembre sul posto dalle 8.30 alle 9.15

Solo ai primi 100 pre-iscritti online **1 confezione di mele in regalo**

## **Ritrovo**

Dalle 8.30 presso il Centro Benessere Wet Life in via Gaggio, 1 a Nibionno (LC)

La manifestazione si svolgerà con qualsiasi condizione meteorologica

**Stelmoka di Besana Brianza offrirà il caffè a tutti i partecipanti**

## **Partenza**

Ore 9.30 a **piedi**, di **corsa** e in **nordic walking**

## **Percorsi Relax e Panorama**

2 itinerari ondulati lungo i sentieri del Parco della Valle del Lambro

**Relax** di 5 Km - **Panorama** di 10 Km (percorsi segnalati e visibili sul sito)

Lungo i percorsi i partecipanti dovranno rispettare il codice della strada

## **Contributo organizzativo**

Da versare alla partenza: adulti 5 euro - minorenni 3 euro

## **Ristoro e Premi**

Lungo il percorso Panorama e all'arrivo verrà offerto un goloso ristoro

**Al termine della manifestazione numerosi premi a sorteggio**

## **Per informazioni**



GIRETTO A.P.S. [www.nordic.giretto.it](http://www.nordic.giretto.it) - [nordic@giretto.it](mailto:nordic@giretto.it) - Tel. 366 7291389  
WET LIFE Nibionno Via Gaggio, 1 (LC) - [info@wetlife.net](mailto:info@wetlife.net) - Tel. 031 690501



SCAN ME