

# CALENDARIO ATTIVITÀ



**CON POSSIBILITÀ DI  
PROVARE IL  
NORDIC WALKING  
per chi non lo conosce!**

**E per chi già lo pratica,  
possibilità di raggiungere  
splendidi scenari!**



**13 LUGLIO QUARTESANA (FE) – “3a Nordic walking Quartesana”** In giro per carrarecce e la splendida campagna ferrarese! **Ritrovo h 9,30** di fianco alla Chiesa di Quartesana. Possibilità di pranzare in sagra. (Prenotazioni obbligatorie!)

**26 LUGLIO e 16 AGOSTO Valli di Comacchio – “Nordic walking in valle” - cucina, storia, tradizioni, birdwatching con nordicata in uno splendido scenario naturale!”- Ritrovo h. 17,45** all'esterno del Centro Meridiana per accrediti ed iscrizioni con spostamento in Valle. In collaborazione con la guida naturalistica Alberto Lealini (numero limitato, prenotazioni obbligatorie!)

**10 AGOSTO BONDENO (FE) – “Nordic walking e grigliata sotto le stelle”** Passeggiata in campagna, grigliata e osservazione astronomica. In collaborazione con l'agriturismo la Florida e gli astrofili del Gad. **Ritrovo ore 19,00** presso Agriturismo La Florida, via per Burana Bondeno Fe. Per prenotazioni tel 0532-898244 / cell 320 -7298793

**13 SETTEMBRE- “Nordic walking nel Bosco della Panfilia”** NELL'AMBITO DELLA SAGRA DEL TARTUFO DI SANT'AGOSTINO”, Ritrovo h. Una splendida passeggiata di 8 km. a cura di Asd Dimensione Nordic walking, Ciclistica Sancarlese, Polisportiva Sant'Agostino, Sagra di Sant'Agostino

Recapiti/contatti, info e prenotazioni

Francesco Lazzarini, cell. 347 0835343

mail [dimensionenordicwalking@gmail.com](mailto:dimensionenordicwalking@gmail.com)

[www.dimensionenordicwalking.it](http://www.dimensionenordicwalking.it);

Facebook: asd Dimensione Nordic Walking

## • **Praticare Nordic Walking d'estate**

Per camminare è probabilmente il periodo più bello dell'anno: con i colori nitidi e il caldo siamo maggiormente invogliati a uscire nelle ore più fresche della giornata per l'abituale passeggiata!

## • **Perché il Nordic Walking**

Perché i bastoncini ci aiutano a rimanere in forma e a muovere gran parte del nostro corpo! I benefici sono tanti: dal rassodamento dei muscoli (braccia e glutei in primis) al recupero di una postura corretta. Non dimentichiamo anche che il Nordic walking è un ottimo antistress e che è praticabile da tutti: uomini e donne, bambini adulti e anziani!



# MA L'IMPORTANTE È... PROVARE!



## • **Nordic walking e territorio ferrarese**

La provincia di Ferrara ben si presta a praticare Nordic walking! Molti sono i possibili, eccellenti percorsi, con molte variabili ma soprattutto molta è la soddisfazione nell'esplorarli!

• **L'Asd Dimensione Nordic walking** promuove la camminata nordica dal 2012 e ha realizzato a Bondeno il primo Nordic walking Park della provincia di Ferrara.

## PROMEMORIA

### IL PROSSIMO CORSO INIZIERÀ

A \_\_\_\_\_

IL GIORNO \_\_\_\_\_

NOTE \_\_\_\_\_

Recapiti/contatti, info e prenotazioni  
Francesco Lazzarini, cell. 347 0835343  
mail [dimensionenordicwalking@gmail.com](mailto:dimensionenordicwalking@gmail.com)  
[www.dimensionenordicwalking.it](http://www.dimensionenordicwalking.it);  
Facebook: asd Dimensione Nordic Walking