



**PRESENTANO
NORDIC WALKING DAY
DOVE: LIDO DI VOLANO PRESSO BAGNO RISTORO
QUANDO: 25/03/12 DALLE 9.30 ALLE 17.00**

Ora che inizia la primavera si può approfittare delle spiagge un po' meno affollate per praticare uno sport che di solito viene effettuato sui sentieri di montagna: il **nordic walking** nella sua versione "on the beach". Strano? Mica tanto, soprattutto se considerate che *sabbia e bagnasciuga* sono i terreni ideali per **tonificare i muscoli** e bruciare più calorie. Il terreno cedevole obbliga ad una continua ricerca dell'equilibrio che impegna maggiormente la muscolatura e aumenta il dispendio energetico; il risultato è che si bruciano più calorie e si **rassodano glutei e gambe**, oltre ai vantaggi a favore dell'apparato cardiocircolatorio e alla sfera psicofisica. Allenarsi in riva al mare permette poi di fare un pieno di ossigeno e garantirsi un'abbronzatura perfetta!!!



Cosa aspetti? Vieni a provare il Nordic previo contatto telefonico!
(iscrizione € 2,50 inclusi noleggio bastoncini e assistenza istruttore)

Luca Modoni - Fabrizio Tezzon

istruttori certificati

tel. 349 1839655 - 328 2840810 modoniluca@gmail.com

possibilità di pranzare insieme al Bagno Ristoro scegliendo tra 4 menù:

piadina, bibita, caffè € 8,50

grigliata di carne, patatine fritte, acqua, 1/4 vino, caffè € 15,-

primo di pesce, assaggio fritto, 2 spiedini, acqua, 1/4 vino, caffè € 25,-

guazzetto di cozze, primo di pesce, acqua, 1/4 vino, caffè € 20,-

Bagno Ristoro di Veronese Nicola, via Lungomare del Parco 5 - Lido di Volano

Tel. 0533 354919

*in collaborazione con PAROLE_la libreria di Copparo, via g.Garibaldi, 11a (di fronte a Modoni Sport)
e FARMACIA CAVALLETTI di Codigoro, piazza Libertà 16*