



Comune di Fagnano Olona  
Assessorato alla Cultura

## IN FORMA ... CAMMINANDO

La scuola certificata SINW Team Triangolo Lariano in collaborazione con il Comune di Fagnano Olona **ORGANIZZA**

**una serata di presentazione del Nordic Walking**

**GIOVEDÌ 21 APRILE**

ORE 21.00 presso la sala pluriuso della biblioteca comunale  
Piazza Matteotti Fagnano Olona

**DOMENICA 24 APRILE**

**work out dimostrativo**

ORE 10.00 presso il parco del Medio Olona approdo Calipolis

**La serata e il work out dimostrativo  
sono aperti a tutti e gratuiti.**

**Durante la serata verranno date tutte le informazioni sul corso**

### **NORDIC WALKING ... PERCHE'?**

Si pratica all'aria aperta, in tutte le stagioni, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena e tonifica glutei e addominali. A prima vista sembrerebbe una cura miracolosa.

E', invece, il Nordic Walking! Un nuovo metodo di praticare sport che si sta affermando in tutto il mondo. Sport per tutti che offre un modo facile, poco costoso e divertente per uno stile di vita sano e attivo.

TEAM TRIANGOLO LARIANO LAGO DI COMO A.S.D. Via G.  
Leopardi, 16 - 22036 ERBA (CO) - P.IVA/C.F. 03235360132 <http://www.teamtriangololariano.com>