



Polisportiva Pontevecchio Bologna  
Quartiere Savena  
Ass. Esperanza  
Ass. M'Over Walking

# Progetto Sicurezza Due Madonne

# Passeggiate di Nordic Walking



Il Nordic Walking è un'attività che si pratica all'aria aperta ed è alla portata di tutti: aiuta a ridurre lo stress e migliora la postura grazie all'ausilio dei bastoncini durante la passeggiata.

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| 1 - Venerdì 24 febbraio ore 17,00 | - Parco dei Cedri, Bologna                           |
| 2 - Venerdì 3 marzo ore 17,00     | - Giardino Emilio Bassi, Bologna                     |
| 3 - Domenica 5 marzo ore 16,00    | - Parco dei Cedri, Bologna                           |
| 4 - Venerdì 17 marzo ore 17,00    | - Giardino Emilio Bassi, Bologna                     |
| 5 - Domenica 19 marzo ore 16,00   | - Parco dei Cedri, Bologna                           |
| 6 - Domenica 26 marzo ore 16,00   | - Parco dei Cedri, Bologna                           |
| 7 - Venerdì 31 marzo ore 16,00    | - Giardino Emilio Bassi, Bologna                     |
| 8 - Sabato 8 aprile ore 15,00     | - Centro sportivo Due Madonne - campo Bonzi, Bologna |
| 9 - Domenica 23 aprile ore 15,00  | - Centro sportivo Due Madonne - campo Bonzi, Bologna |

## Istruttrice:

Flavia Calzà - Istruttrice Federale Fidal SINW  
Scuola Italiana Nordic Walking

## Ritrovo:

Giardino Emilio Bassi, via Spina 5  
Parco dei Cedri, via Cracovia 21  
Centro sportivo Due Madonne - campo  
Bonzi, via Carlo Carli 60

## Partecipazione:

gratuita

## Prenotazioni e informazioni:

flaviacalza24@gmail.com o 3357853622