

18 ottobre 2011

Ore 20:00



Serata
Pubblica
Informativa

LA BANCA DEL TEMPO LADINA

ORGANIZZA UN INCONTRO PER LA PROMOZIONE DI UNA CORRETTA ATTIVITA' MOTORIA

"Sempre più persone fanno uso dei bastoncini nella camminata in montagna o durante le passeggiate nel fondo valle, ma questo utilizzo non sempre è corretto e vantaggioso. La lunghezza non adeguata del bastone e una tecnica errata e superficiale possono compromettere in parte i benefici di questa ottima, completa e salutare attività motoria, che è la camminata con i bastoni"

Vi aspettiamo numerosi
Martedì 18 ottobre ore 20.00
SALA CONSILIARE
DEL COMUNE di POZZA

L'utilizzo funzionale
dei BASTONCINI
nella camminata
naturale

INTERVERANNO:

Istruttori esperti di
NORDIC WALKING

la dottoressa
**MONICA
COSTANTINI**

*“una attività fisica
corretta e regolare
è associata ad una
vita più sana e
lunga”*



La Banca del Tempo Ladina è partner della Rete Trentina
delle Banche Tempo www.banchetempo.tn.it