



160 ORE DI NORDIC WALKING 2025-2026

(160 ore di allenamenti da settembre 2025 a luglio 2026)

Un cammino responsabile per l'abitudine al movimento - cura della postura - incremento della forza - coordinazione e scioltezza dei movimenti - mobilità articolare - stretching - socializzazione - cura del cammino naturale e regolarità nel ritmo della camminata -

DAL 16 SETTEMBRE 2025 AL 30 LUGLIO 2026

1 PERIODO

16 SETTEMBRE 2025 - 28 MAGGIO 2026

MARTEDI ORE 18.45 – 20.00 PARCO MONTANARA

GIOVEDI ORE 18.45 – 20.00 PARCO MONTANARA

SABATO ORE 16.00 – 17.15 PARCO CITTADELLA

2 PERIODO

4 GIUGNO 2026 - 30 LUGLIO 2026

MARTEDI ORE 18.45 – 20.00 SALA BAGANZA

GIOVEDI ORE 18.45 – 20.00 SALA BAGANZA

SABATO ORE 18.00 – 19.15 PARCO CITTADELLA

GIORNO 1 **MARTEDI ISTRUTTORE FRANCESCO**

GIORNO 2 **GIOVEDI ISTRUTTORE FRANCESCO**

GIORNO 3 **SABATO ISTRUTTORE THANH**

OGNI ULTIMO GIORNO DEL MESE ALLENAMENTO FUORI DAL SOLITO CIRCUITO

INFORMAZIONI ISCRIZIONI	info@camminafacile.it 335 45 76 69 BONINI FRANCESCO ISCRIZIONI APERTE DAL 1 SETTEMBRE 2025
COSA SERVE	CERTIFICATO MEDICO E TESSERAMENTO ANWI-CSEN 2025/2026

PACCHETTI E QUOTE S.S. 2025/26

55 ORE (11 MESI) 1 ALLENAMENTO A SETTIMANA A SCELTA FRA: MARTEDI GIOVEDI SABATO	€ 235
110 ORE (11 MESI) 2 ALLENAMENTI A SETTIMANA A SCELTA FRA: MARTEDI/GIOVEDI GIOVEDI/SABATO MARTEDI/SABATO	€ 405
160 ORE (11 MESI) 3 ALLENAMENTI A SETTIMANA MARTEDI-GIOVEDI-SABATO	€ 499
3 MESI - 30 ORE 24 ALLENAMENTI (A SCELTA)	€ 165
1 MESE - 10 ORE 8 ALLENAMENTI (A SCELTA)	€ 70
SPECIALE FAMIGLIA (LUI e LEI) 2 ALLENAMENTI ALLA SETTIMANA (1 LUIGI - 1 LEI) 110 ORE PER 11 MESI	€ 365
SPECIALE FAMIGLIA (LUI e LEI) 4 ALLENAMENTI ALLA SETTIMANA (2 LUIGI - 2 LEI) 220 ORE PER 11 MESI	€ 605
SPECIALE FAMIGLIA (LUI e LEI) 6 ALLENAMENTI ALLA SETTIMANA (3 LUIGI - 3 LEI) 330 ORE PER 11 MESI	€ 699

***** ISCRIZIONE MINIMA 1 MESE (8 ALLENAMENTI A SCELTA)**