



# Cral Asl Como



## Nordic Walking in Val Basca Passeggiata + grigliata al San Martino

### 8 giugno 2014

- **Ore 09.30** - Ritrovo presso il parcheggio del cimitero di Lipomo
- **Ore 10.00** – Nordic Walking su percorsi di circa 3 o 6 km. accompagnati dagli **Istruttori di Nordic Walking Como** e da altri componenti del Team **CRAL ASL Como**, che partecipa ai **Campionati del Mondo 2014**
- **Ore 12.00** – Trasferimento presso il parco San Martino
- **Ore 13.00** - **BARBECUE PER TUTTI !!!**

**Nel pomeriggio gli Istruttori saranno a disposizione di amici e simpatizzanti che volessero provare il Nordic Walking**



La quota comprende: noleggio bastoni per chi ne fosse sprovvisto, grigliata in sede CRAL, assicurazione.

**Iscrizioni tassativamente entro il giorno 31 maggio**  
**Quota di partecipazione: soci CRAL € 16, non soci € 20**

**La quota va versata interamente all'atto dell'iscrizione.**  
**Inviare via fax allo 031 370840 - mail [info@cralaslcomo.it](mailto:info@cralaslcomo.it)**

NOMINATIVO	SOCIO SI/NO	TELEFONO	QUOTA