



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

NOMINATIVO	SOCIO SI/NO	TELEFONO	QUOTA