



Cral Asl Como



Nordic Walking in Val Basca

Passeggiata + GRIGLIATA al San Martino

27 maggio 2012

Programma

- Ore 09.30
Ritrovo presso il parcheggio del cimitero di Lipomo
- Ore 10.00—12.00
Nordic Walking su percorsi di circa 3 o 6 chilometri, accompagnati dagli istruttori di Nordic Walking Como
- Ore 12.00
Trasferimento presso il Parco San Martino
- Ore 13.00
BARBECUE PER TUTTI

Nel pomeriggio gli istruttori saranno a disposizione di chi volesse provare il Nordic Walking

Iscrizioni tassativamente entro 15 maggio

La quota va versata interamente all'atto dell'iscrizione

Inviare per fax allo 031 370840



QUOTA SOCI
15 Euro
NON SOCI
20 euro

La quota comprende:

- Noleggio bastoni per chi ne fosse sprovvisto
- Grigliata in Sede Cral
- Assicurazione obbligatoria

NOMINATIVO	DATA NASCITA	SOCIO Si/No	NOLEGGIO BASTONI Si/No	ALTEZZA	TELEFONO	QUOTA