

# VareseNews

## Nordic Walking: una prova gratuita al parco dei Mughetti

**Pubblicato:** Mercoledì 29 Gennaio 2020



**Una domenica alla scoperta della disciplina del Nordic Walking e di tutti i suoi benefici:** l'iniziativa è del Team Triangolo Lariano Lago di Como A.S.D., che propone una **prova gratuita nel pomeriggio di domenica 2 febbraio dalle 14.30 alle 16**, presso il parco dei Mughetti in via Cerro 251, Cascina Leva, Uboldo.

Un'opportunità per scoprire, insieme agli istruttori, tutti i benefici della “camminata nordica”: una disciplina praticata all'aria aperta e adatta a tutti, coinvolgente e divertente, utile per mantenere una buona tonicità muscolare e per migliorare l'efficienza cardiocircolatoria e respiratoria.

**La prova anticiperà il corso base di Nordic Walking**, che si terrà nei giorni 8, 9 e 15 febbraio, dalle 10 alle 12, nella stessa area del parco dei Mughetti in via Cerro 251 a Uboldo.

I bastoni da Nordic Walking saranno forniti dagli istruttori. **Tutte le informazioni al numero 333 105 3877 o all'indirizzo mail [castellini.giansante@gmail.com](mailto:castellini.giansante@gmail.com) .**

Redazione VareseNews  
[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)