



NORDIC WALKING (CAMMINATA NORDICA)



Il circolo di studio “ **La piccola svizzera**” nell’ambito dell’iniziativa della **Provincia di Genova “Mettiti in circolo”**, in collaborazione con l’A.S.D. “**Croce di Vie**”

Invita a

Passeggiate serali con dimostrazione di Nordic Walking con istruttori certificati anwi ed uso **gratuito** degli appositi bastoncini

Ddalle ore **18.00 alle ore 19.30** del **lunedì, mercoledì e venerdì**.

Punto di incontro presso la Cappellina di **Croce di Vie** al Km.6,5 della strada provinciale 70 (Via Caffaro) tra le frazioni di S.Cipriano e Serra del comune di Serra Riccò.

Abbigliamento consigliato: sportivo con scarpe da ginnastica

Per informazioni e prenotazioni www.crocedivie.org – info@crocedivie.org – 333 1823032

NORDIC WALKING

(CAMMINATA NORDICA)

Il circolo di studio “ **La piccola svizzera**” nell’ambito dell’iniziativa della **Provincia di Genova** “**Mettiti in circolo**”, in collaborazione con l’A.S.D. “**Croce di Vie**” invita ad una serie di dimostrazioni **gratuite** di Nordic Walking con il seguente calendario:

Sabato 20/09/08 Villa Serra — Trensasco/Righi

-a **Villa Serra di Comago** a Manesseno di S.Olcese dalle **ore 10,30 alle ore 12,00** con ingresso gratuito per i partecipanti (distribuzione bastoncini per n.w., **dimostrazione ed attività di fitness con istruttori certificati ANWI**).

- spostamento in auto a Trensasco (circa 5 Km.), pranzo leggero presso “La Baita del Diamante” (facoltativo € 10,00). **Dalle 14,30** andata e ritorno sul sentiero verso il Righi (circa 9 Km.).

Domenica 28/09/08 Villa Serra — Serra/Valleregia

- a **Villa Serra di Comago** dalle **ore 10,30 alle ore 12,00** (ingresso gratuito per i partecipanti-distribuzione bastoncini per n.w., **dimostrazione, ed attività di fitness con istruttori certificati ANWI**).

- spostamento nella fraz. **Serra** di Serra Riccò, (circa 5 Km.), pranzo leggero presso il rifugio Richini (facoltativo € 10,00) dove Giorgio ci racconterà un po’ di storia delle “Ville genovesi” che incontreremo sul percorso del pomeriggio. **Dalle 14,30** passeggiata verso Valleregia (circa 4 Km.).

Domenica 05/10/08 Villa Serra — Serra/Orero

- a **Villa Serra** dalle **ore 10,30 alle ore 12,00** (ingresso gratuito per i partecipanti-distribuzione bastoncini per n.w., **dimostrazione, ed attività di fitness con istruttori certificati ANWI**).

- spostamento nella località “Castello” di Serra Riccò, (circa 6 Km.), pranzo leggero presso l’Agriturismo Castello (facoltativo € 10,00) dove Marco ci racconterà un po’ dell’allevamento delle mucche da latte. **Dalle 14,30** passeggiata verso Orero sul percorso dell’acquedotto e ritorno dai Fontanini(circa 8 Km.).

Domenica 12/10/08 Villa Serra — Serra/N.S.Vittoria

- a **Villa Serra** dalle **ore 10,30 alle ore 12,00** (ingresso gratuito per i partecipanti-distribuzione bastoncini per n.w., **dimostrazione, ed attività di fitness con istruttori certificati ANWI**).

- spostamento nella località “Campora” di Serra Riccò, (circa 5 Km.), pranzo leggero (facoltativo € 10,00) trasferimento all’azienda Rizzo dove Gianpaolo ci racconterà un po’ dell’allevamento delle mucche da carne. **Dalle 14,30** passeggiata verso il Santuario N.S. della Vittoria (circa 7 Km.).

Domenica 19/10/08 Villa Serra — Serra/Croce di Vie

- a **Villa Serra** dalle **ore 10,30 alle ore 12,00** (ingresso gratuito per i partecipanti-distribuzione bastoncini per n.w., **dimostrazione, ed attività di fitness con istruttori certificati ANWI**).

- spostamento nella fraz. **Serra** di Serra Riccò, (circa 5 Km.), pranzo leggero presso il rifugio Richini (facoltativo € 10,00) , la ns. **dietista Anna** sarà a disposizione per **consigli su sport, alimentazione e benessere**. **Dalle 14,30** passeggiata verso Croce di Vie e rientro a Serra(circa 3 Km.) per la **Castagnata** della Parrocchia dove **ringrazieremo** le persone che hanno curato i percorsi delle nostre passeggiate e **premieremo i bimbi** che hanno camminato con noi.

-Abbigliamento consigliato: sportivo con scarpe da ginnastica

-**Prenotazione obbligatoria entro il Venerdì sera precedente la gita.**

Per informazioni e prenotazioni www.crocedivie.org – info@crocedivie.org – 333 1823032