



TULE SAUVAKÄVELEMÄÄN !

Tule kohottamaan kuntoasi urheilullisen lauantai-aamupäivän merkeissä kokeillen **SAUVAKÄVELYä 17. lokakuuta klo 10 alkaen Monte Stellalla.**
Välineeksi tarvitset vain lenkkikengät ja iloista mieltä ☺

Ota omat sauvat mukaan, mutta uusia sauvoja on myös mahdollisuus vuokrata paikan päällä!
Ohjaajana toimii liikunta-alan ammattilainen ja Suomen Ladun kurssittama jäsenemme!
Kymmenen osallistumiskerran jälkeen saat diplomin!
Kaatosateella tapahtuma peruuntuu!

AIKA:	lauantai 17.10.2009 klo 10 – 11.30
PAIKKA:	Monte Stella, Milano
KULKUYHTEYDET:	M1 – Q.T.8
KOKOONTUMINEN:	viimeistään klo 9.50 Via Iserman ja Via Cimabuen kulmassa parkkipaikalla!
HINTA:	€ 10 € 3 (välinevuokra)

Sauvakävely sopii jokaiselle kuntoilijalle, ikään ja peruskuntoon katsomatta sekä maastoon kuin maastoon, kelloon ja säähän katsomatta.

Tule mukaan koko perheen voimalla ja tuo paikalliset ystäväsi kokeilemaan Nordic Walkingia!

CLUB FINLANDIA MILANO

