



TULE SAUVAKÄVELEMÄÄN !

Tule kohottamaan kuntoasi kokeillen **SAUVAKÄVELYÄ 6. huhtikuuta 2010 klo 18 – 19 Monte Stellalla.**

Välineeksi tarvitset vain lenkkikengät ja iloista mieltä ☺

Ota omat sauvat mukaan, mutta niitä on myös mahdollisuus lainata paikan päällä!

Ohjaajana toimii liikunta-alan ammattilainen ja Suomen Ladun kurssittama jäsenemme! Kaatosateella tapahtuma peruuntuu!

AIKA:	tiistai 6.4.2010 klo 18 - 19
PAIKKA:	Monte Stella, Milano
KULKUYHTEYDET:	M1 – Q.T.8
KOKOONTUMINEN:	viimeistään klo 17.50 Via Isernian ja Via Cimabuen kulmassa parkkipaikalla
HINTA:	€ 10 (sis. sauvat)

Muut kävelypäivämäärät: 13.4, 20.4, 27.4, 4.5, 11.5, 18.5, 25.5, 1.6. ja 8.6.

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