

Riserva Naturale Regionale del Monte San Vicino e del Monte Canfaito











IL NORDIC WALKING

Il Nordic Walking consiste nella camminata naturale con l'utilizzo funzionale di due bastoncini che servono per la spinta in avanti.

E'una disciplina sportiva che si pratica all'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza le braccia e le spalle, migliora la postura della schiena e tonifica i glutei e gli addominali.

A prima vista sembrerebbe una cura miracolosa: è invece il **Nordic Walking**, un nuovo modo di praticare sport che si sta affermando in tutto il mondo. Sport per tutti e per tutto l'anno che offre un modo facile, poco costoso e divertente per gustare uno stile di vita sano e attivo.

Il **Nordic Walking** può essere considerato una delle attività sportive più complete in assoluto e alla portata di tutti.

L'Italia rappresenta una grande palestra all'aperto per il **Nordic Walking**; infatti lo si può praticare in montagna, al mare, in città e nei parchi. Lo si può fare durante tutto l'anno e, grazie alle sue caratteristiche, è consigliato a persone di tutte le età, sia per benessere e fitness ma anche per sport.





Con una corretta tecnica e una frequenza assidua si possono ottenere enormi benefici:

- 1. fa perdere peso, se accompagnato da una sana alimentazione si stima che faccia bruciare circa il 45% in più di una normale camminata (400 kcal/h rispetto alle 240-280 del semplice camminare);
- 2. è un movimento veramente completo, si muove fino al 90% della nostra muscolatura ed è quindi un allenamento per tutto il corpo;
- 3. migliora la flessibilità e la mobilità delle articolazioni e della colonna vertebrale;
- migliora la postura e ottimizza il metabolismo dei dischi intervertebrali prevenendo, riducendo o eliminando i dolori della schiena;
- 5. migliora la capacità aerobica;
- 6. grazie all'uso dei bastoncini, si riducono le sollecitazioni alle articolazioni, in particolare su ginocchia, caviglie schiena: per questo, è particolarmente adatto a persone in sovrappeso o con problemi alle articolazioni
- 7. aiuta a stimolare e migliorare la condizione motoria;
- 8. è un ottimo allenamento cardiocircolatorio e riduce i fattori di stress e depressione.

Per migliaia di italiani, il **Nordic Walking** è diventato oramai anche uno stile di vita per tenersi in forma a contatto con la natura, cogliendone i continui segnali che essa ci manda; ma soprattutto è diventato un viaggio dentro sé stessi per ritrovarsi, lasciando da parte i problemi quotidiani e vivere l'attività fisica con piacere e spepsieratezza.



PLANIMETRIA







CHE COS'È

- ▶ Il Nordic Walking Park della Riserva Naturale Regionale del Monte San Vicino e del Monte Canfaito è un insieme di percorsi, della lunghezza di circa 30 km che, per la presenza di tratti che fanno parte di più percorsi, individuano complessivamente circa 48 km di tracciati in parte interconnessi tra di loro anche mediante delle "varianti".
- ▶ I tracciati, generalmente ad anello, sono caratterizzati da colori diversi che indicano la difficoltà del percorso:
- **Azzurro**: facile con distanza di percorrenza inferiore ai 5 km.
- Rosso: medio con distanza di percorrenza tra i 5 km ed i 10 km.
- Nero: impegnativo con distanza di percorrenza superiore ai 10 km.

- Il Nordic Walking Park presenta 4 varchi di ingresso caratterizzati dalla presenza di 4 tabelloni in cui sono indicati tutti i tracciati del Park con le rispettive classificazioni e indicazioni specifiche quali:
- ubicazione dell'utente (voi siete qui) e punto di partenza del Park
- difficoltà, sviluppo e dislivello del percorso
- cartina del Park con indicati tutti i percorsi con relativa numerazione
- breve presentazione generale del Mordico Walking
- breve sintesi dei benefici del Nordi. Walking e a chi è rivolto
- l'indicazione di come contattare l'Unione Montana Potenza Esino Musone e gli istruttori S.I.N.W. di "Macerata Nordic Walking".



E' contraddistinto da

- Una cartellonistica iniziale posta in corrispondenza del quattro punti di accesso al Park;
- Pian dell'Elmo
- Bivio strada Pian dell'Elmo-Elcito
- Canfaito

NORDIC WALKING PARK®



COS'È IL NORDIC WALKING

postura della schiena e tonifica i glutei e gli addominali. A prima vista sembrerebbe una cura mirac losa: é invece il Nordic Walking, un nuovo modo di praticare sport che si sta affermando in tutto il mondo. Sport per tutti e per tutto l'anno che offre un modo facile, poco costoso e divertente per gi stare uno stile di vita sano e attivo

D I BENEFICI

1, fa perdere peso, se accompagnato da una sana alimentazione si stima che faccia bruciare circa i

- 45% in più di una normale camminata (400kcal/h rispetto alle 240-280 del semplice camminare); 2. é un movimento veramente completo, si muove fino al 90% della nostra muscolatura ed é quindi un allenamento per tutto il corpo:
- 3. migliora la flessibilità e la mobilità delle articolazioni e della colonna vertebrale;
- 4. migliora la postura e ottimizza il metabolismo dei dischi intervertebrali prevenendo, riducendo o efminando i dolori alla schiena; 5. migliora la capacità aerobica
- 6. grazie all'uso dei bastonomi, si riducono le sollecitazioni alle articolazioni, in particolare su ginoc chia, caviglie e schiena; per questo, è particolarmente adatto a persone in sovrappeso o con proble-
- 7. ajuta a stimolare e migliorare la coordinazione motoria:
- 8. é un ottimo allenamento cardiocircolatorio e riduce i fattori di stress e depressione. Per migliajai di Italiani, il Nordic Walking è diventato oramai anche uno stile di vita per tenersi in forma a contatto con la natura, cogliendone i continui segnali che essa ci manda: ma soprattutto è di ventato un viaggio dentro sè stessi per ritrovarsi, lasciando da parte i problemi quotidiani e vivere l'attività fisica con piacere e spensieratezza

FACILE E ALLA PORTATA DI TUTTI

Il Nordic Walking può essere a ragione considerato una delle attività sportive più complete in asso to e alla portata di tutti. L'Italia rappresenta una grande palestra all'aperto per il Nordic Walking; infatti lo si quò praticare in montagna, al mare, in città e nei parchi. Lo si quò fare durante tutto l'anno e.

PARK RISERVA M.S.VICINO E M.CANFAITO

1 MONTE MOSCOSI 27A 3 9 KM DISLIMELLO 26 M

2 LA FAGGETA CHEZZA 5.6 KM DISLIVELLO 125 M

3 | TROCCHI ICHEZZA 12.5 KM DIBLIVELLO 310 M

PIAN DELL'ELMO - ELCITO

JNG-EZZA 5.0 KM DISLIVELLO 180 M

6 CANFAITO 3HEZZA 4.5 KM DISLIVELLO 30 M

VARIANTI

7 LA SORGENTE DISLIVELLO 80 M

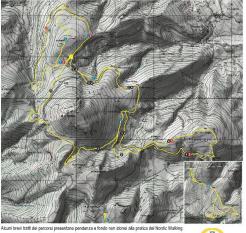
8 BIVIO DEL CRI'

VOI SIETE QUI



che sono garanzia di professionalità e competenza. Le emozioni che regala il Nordic Walking sono vere e profonde, e gli istruttori SINW, con la loro preparazioni non solo vi insegneranno la tecnica ma sopratutto vi faranno tornare la casa con il sorriso.

www.maceratanordicwalking.it



0733 637 246 Nww riservamentesanvicine it

Per apprendere il Nordic Walking notate rivoloervi anii istruttori certificati dalla Scuola Italiana Nordic Walking

Una cartellonistica direzionale posta lungo i percorsi con lo scopo di renderli praticabili anche da Naturale Regionale del Monte Vicino e del Monte Canfaito









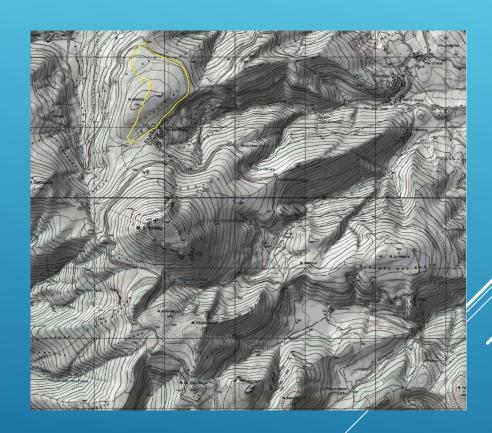






Percorso n. 1: Monte Moscosi – (facile) - lunghezza 3,9 km

- ► Il percorso inizia dal parcheggio del camping di Pian dell'Elmo e prosegue lungo la strada asfaltata che conduce a Poggio San Vicino.
- Dopo 650 metri si lascia l'asfalto per una strada bianca che conduce verso l'Abbazia di Valdicastro.
- Dopo circa 1,7 km si abbandona la strada bianca e si inizia a salire verso il Monte Moscosi su uno sterrato da cui si gode di un'ottima vista verso le campagne jesine, quindi si entra nel bosco dove si percorre un sentiero che si ricongiunge con i piani posti di fronte al camping di Pian dell'Elmo.
- Il percorso ha poco dislivello, è adatto a tutti e non presenta difficoltà di sorta.





M. SAN VICINO E M. CANFAITO

Percorso n. 2: La Faggeta – (medio) - lunghezza 5,6 km

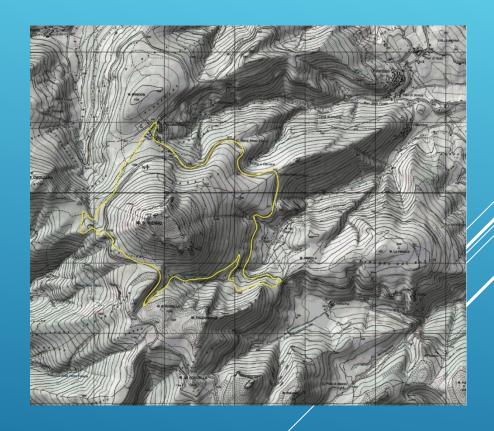
- ► Il percorso inizia dal parcheggio del camping di Pian dell'Elmo e prosegue lungo la strada asfaltata che conduce a Poggio San Vicino.
- Dopo 650 metri si lascia l'asfalto per una strada bianca che conduce verso l'Abbazia di Valdicastro.
- Dopo circa 4 km dalla partenza si abbandona la strada bianca e si inizia a salire lungo uno sterrato all'interno di un bosco di alti faggi dove si percorre un sentiero largo che si ricongiunge con i piani posti di fronte al camping di Pian dell'Elmo e si interseca con il tracciato di Monte Moscosi.
- ► Il percorso è adatto a tutti e non presenta difficoltà di sorta se non un breve tratto in salita con fondo roccioso.





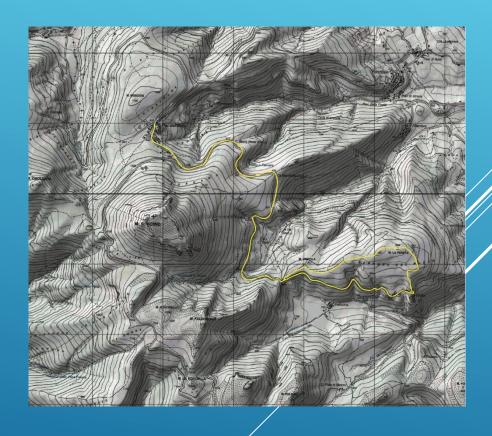
Percorso n. 3: I Trocchi – (impegnativo) - lunghezza 12,5 km

- ▶ Il percorso inizia dal parcheggio di camping di Pian dell'Elmo e prosegue lungo la strada asfaltata che conduce a Braccano/Matelica.
- Dopo 500 metri si incontra un bivio che permette di scealiere due percorsi differenti: mantenere l'asfalto per altri 400 metri e poi percorrere una comoda strada bianca che conduce ad un maneggio, oppure intraprendere il percorso della variante detta "la Sorgente" che, attraverso una strada sterrata, conduce verso il maneggio di cui sopra.
- Da questo punto il percorso si sviluppa lungo la strada bianca per Elcito fino al bivio detto del "Crì" da cui si possono scegliere due tracciati: proseguire lungo la strada bianca fino all'incrocio con la strada asfaltata proveniente da Elcito oppure percorrere la variante del "Crì" che porta verso i Trocchi di San Vicino e quindi in quota, oppure andare in direzione Elcito.
- Il sentiero arriva alla sorgente "I Trocchi di San Vicino" e quindi, percorrendo un sentiero nel bosco, fino alla strada Braccano – Pian dell'Elmo, da dove ci si può ricongiungere con Pian dell'Elmo attraverso strade sterrate poste all'interno di una faggeta.
- Il percorso "I Trocchi" può essere effettuato anche attraverso la strada bianca che dal maneggio arriva alla strada asfaltata proveniente da Elcito e quindi, percorrendo sentieri e strade sterrate nel bosco, si può arrivare al sentiero precedentemente descritto che conduce ai "Trocchi di San Vicino".
- Il tracciato è impegnativo sia per la lunghezza sia per la presenza di qualche breve tratto, posto nei pressi della sorgente Trocchi, caratterizzato da pendenza superiore al 10% e da fondo roccioso.



Percorso n. 4: Pian dell'Elmo / Elcito – (impegnativo) - lunghezza 15,1 km

- ► Il percorso ricalca il percorso "I Trocchi" fino alla strada asfaltata proveniente da Elcito e che conduce a Canfaito; da questo punto inizia la salita verso il monte la Pereta, posto alle spalle di Elcito.
- ▶ Passata la Croce posta in vetta, il tracciato segnato conduce a Elcito attraverso un prato in discesa che permette una splendida veduta sul borgo stesso.
- ➤ Si attraversa lo splendido paese e si arriva alla strada asfaltata montana attraverso la quale si torna prima all'incrocio di partenza e quindi, mediante la strada bianca, a Pian dell'Elmo.
- ► Il tracciato è impegnativo per la lunghezza ma, eccetto per un tratto in leggera salita che conduce al monte la Pereta, è agevole e permette di godere di bellissime vedute sia verso i Sibillini sia verso il mare Adriatico.



Percorso n. 5: Elcito – (medio) - lunghezza 5,0 km

- ▶ Il percorso costituisce una parte del tracciato "Pian dell'Elmo Elcito" che permette di effettuare un anello di circa 5 km intorno al Monte la Pereta e al Borgo di Elcito.
- ► Il tracciato inizia dall'ingresso di Elcito dove è posto uno dei cartelloni indicatori del Park e, attraverso la strada asfaltata, arriva al bivio per Pian dell'Elmo.
- ► Il tracciato è agevole perché percorre inizialmente per circa 2 km la strada asfaltata montana, la quale ha uno scarsissimo traffico essendo utilizzata solo per raggiungere l'area di Canfaito, si snoda lungo la salita per il Monte la Pereta per poi chiudersi ad anello su Elcito.





Percorso n. 6: Canfaito – (facile) - lunghezza 4,5 km

- ► Il percorso ad anello inizia presso il monumento di Canfaito che è un'area boschiva caratterizzata dalla presenza di faggi secolari aventi dimensioni molti grandi; si trovano faggi con circonferenza di oltre 6 metri, altezze fino a 25 metri, con chioma di 20 metri ed età di 500 anni.
- ► Il tracciato si snoda lungo le strade interne della Riserva e permette di avere una visione completa dell'area e di affacciarsi ad un belvedere roccioso posto sopra la valle di Matelica.
- ▶ Il percorso è pressoché pianeggiante ed è adatto a tutti non presentando difficoltà di sorta.





Varianti su percorso i Trocchi

► Il percorso « I Trocchi di San Vicino» ha due Varianti la 7, detta « la Sorgente», e la 8, detta «bivio del Crì», che permettono ai walkers di decidere il tipo di tracciato da effettuare sempre in condizioni di sicurezza





CERTIFICAZIONE

- ► Il Park è stato visionato e collaudato da parte del Master Trainer Daniele Friz Frigerio, tecnico della S.I.N.W., che ha approvato i percorsi verificandone la correttezza secondo le linee guida definite dalla S.I.N.W.
- ► Il N.W. Park del M. San Vicino e M. Canfaito ha certificato di Conformità n. 0046-18 della S.I.N.W.



Unione Montana Potenza Esino Musone - Riseva M S Vicino e M Canfaito



M. SAN VICINO E M. CANFAITO

Cartellone Pian dell'Elmo







M. SAN VICINO E M. CANFAITO

Cartellone Bivio strada Pian dell'Elmo - Elcito

NORDIC WALKING PARK®



OS'È IL NORDIC WALKING

Si pratica all'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza le braccia e le spalle, migliora la postura della schiena e tonifica i glutei e gli addominali. A prima vista sembrerebbe una cura miraci losa: é invece il Nordic Walking, un nuovo modo di praticare sport che si sta affermando in tutto il mando. Sport per tutti e per tutto l'anno che affre un modo facile, paco costoso e divertente per gustare uno stile di vita sano e attivo.

I BENEFICI

Con una corretta tecnica e una frequenza assidua si possono ottenere enormi benefici: 1, fa perdere peso, se accompagnato da una sana alimentazione si stima che faccia bruciare circa il 45% in più di una normale camminata (400kcal/h rispetto alle 240-280 del semplice camminare); 2. è un movimento veramente completo, si muove fino al 90% della nostra muscolatura ed è quindi

- un allenamento per tutto il corpo: minliora la flessibilità e la mobilità delle articolazioni e della colonna vertebrale:
- 4. migliora la postura e ottimizza il metabolismo dei dischi intervertebrali prevenendo, riducendo o eliminando i dolori alla schiena
- 5. migliora la capacità aerobica; 8. grazie all'uso dei bastoncini, si riducono le sollecitazioni alle articolazioni, in particolare su gingochia, caviglie e schiena; per questo, è particolarmente adatto a persone in sovrappeso o con proble-
- mi alle articolazioni; 7. aiuta a stimolare e migliorare la coordinazione motoria;
- é un ottimo allenamento cardiocircolatorio e ríduce i fattori di stress e depressione.

 Per migliaiai di italiani, il Nordic Walking è diventato oramai anche uno stile di vita per tenersi in forma a contatto con la natura, cogliendone i continui segnali che essa ci manda; ma soprattutto é diventato un viaggio dentro sé stessi per ritrovarsi, lasciando da parte i problemi quotidiani e vivere l'attività fisica con piacere e spensieratezza.

FACILE E ALLA PORTATA DI TUTTI

Il Nordic Walking può essere a ragione considerato una delle attività sportive più complete in assoli to e alla portata di tutti. L'Italia rappresenta una grande palestra all'aperto per il Nordic Walking; infatti lo si può praticare in montagna, al mare, in città e nei parchi. Lo si può fare durante tutto l'anno e, grazie alle sue caratteristiche, è consigliato a persone di tutte le età, sia per benessere e fitness mu

PARK RISERVA M.S.VICINO E M.CANFAITO MONTE MOSCOSI



LUNGHEZZA 5.0 KM DISLIVELLO 180 M

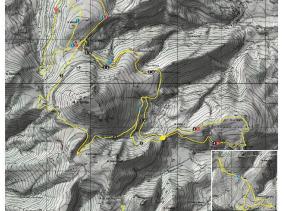
6 CANFAITO LUNCHEZZA 4.5 KM DISLIVELLO 30 M

VARIANTI

7 LA SORGENTE LUNGHEZZA D.9 KM DISLIVELLO 80 M

8 BIVIO DEL CRI'

VOI SIETE QUI Inizio percorsi



Alcuni brevi tratti dei percorsi presentano pendenza e fondo non idonei alla pratica del Nordic Walking

CONTATTI DELLA RISERVA 0733 637 246

www.riservamontesanvicino.it

Per apprendere il Nordic Walking potete rivolgervi agli istruttori certificati dalla Scuola Italiana Nordic Walkini che sono garanzia di professionalità e competenza. Le emozioni che regala il Nordic Walking sono vere e profonde, e gli istruttori SINW, con la loro preparazione non solo vi insegneranno la tecnica ma sopratutto vi faranno tornare a casa con il sorriso

www.maceratanordicwalking.it Macerata Nordic Walking











M. SAN VICINO E M. CANFAITO

Cartellone Elcito

NORDIC WALKING PARK®



D COS'È IL NORDIC WALKING

Si pratica all'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza le braccia e le spalle, migliora la postura della schiena e tonifica i glutei e gli addominali. A prima vista sembrerebbe una cura miraco losa; é invece il Nordic Walking, un nuovo modo di praticare sport che si sta affermando in tutto il mondo. Sport per tutti e per tutto l'anno che offre un modo facile, poco costoso e divertente per qu-

B I BENEFICI

Con una corretta tecnica e una frequenza assidua si possono ottenere enormi benefici 1. fa perdere peso, se accompagnato da una sana alimentazione si stima che faccia bruciare circa il

- 45% in più di una normale camminata (400kcal/h rispetto alle 240-280 del semplice camminare); 2. è un movimento veramente completo, si muove fino al 90% della nostra muscolatura ed è quindi un allenamento per tutto il corpo:
- migliora la flessibilità e la mobilità delle articolazioni e della colonna vertebrale;
- 4. migliora la postura e ottimizza il metabolismo dei dischi intervertebrali prevenendo, riducendo o eli minando i dolori alla schiena:
- 5. migliora la capacità aerobica:
- 6. grazie all'uso dei bastoncini, si riducono le sollecitazioni alle articolazioni, in particolare su ginocchia, caviglie e schiena: per questo, é particolarmente adatto a persone in sovrappeso o con problemi alle articolazioni:
- aiuta a stimolare e minliorare la coordinazione motoria:
- 8. é un ottimo allenamento cardiocircolatorio e ríduce i fattori di stress e depressione.
- Per miglialai di italiani, il Nordic Walking è diventato oramai anche uno stile di vita per tenersi in forma a contatto con la natura, cogliendone i continui segnali che essa ci manda; ma soprattutto è di ventato un viaggio dentro sé stessi per ritrovarsi, lasciando da parte i problemi quotidiani e vivere l'attività fisica con piacere e spensieratezza.

FACILE E ALLA PORTATA DI TUTTI

to e alla portata di tutti. L'Italia rappresenta una grande palestra all'aperto per il Nordic Walking; infatt lo si può praticare in montagna, al mare, in città e nei parchi. Lo si può fare durante tutto l'anno e, grazie alle sue caratteristiche, è consigliato a persone di tutte le età, sia per benessere e fitness ma

PARK RISERVA M.S.VICINO E M.CANFAITO

PERCORSI

1 MONTE MOSCOSI GHEZZA 3.9 KM DISLIVELLO 75 M

LA FAGGETA
LUNGHEZZA 5.6 KM DISLIVELLO 125 M

3 ITROCCHI UNGHEZZA 12.5 KM DISLIVELLO 310 M

4 PIAN DELL'ELMO - ELCITO

LUNCHEZZA 5.0 KM DISLIVELLO 180 M

6 CANFAITO

LUNGHEZZA 4.5 KM DISLIVELLO 30 M

VARIANTI

7 LA SORGENTE DISLIVELLO 80 M

8 BIVIO DEL CRI'

VOI SIETE QUI Inizio percorsi



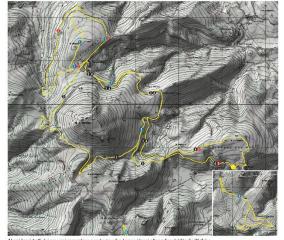
0733 637 246 www.riservamontesanvicino.it

Per apprendere il Nordic Walking potete rivolgervi agli istruttori certificati dalla Scuola Italiana Nordic Walking che sono garanzia di professionalità e competenza Le emozioni che regala il Nordic Walking sono vere e profonde, e gli istruttori SINW, con la loro preparazione, non solo vi insegneranno la tecnica ma sonratutto vi faranno ternare, a casa con il sorriso.

Nordic Walking It Nordic Walking











M. SAN VICINO E M. CANFAITO

Cartellone Canfaito

NORDIC WALKING PARK®

Nordic Walking

OS'È IL NORDIC WALKING

Si pratica all'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza le braccia e le spalle, migliora la postura della schiena e tonifica i glutei e gli addominali. A prima vista sembrerebbe una cura miraco losa: é invece il Nordic Walking, un nuovo modo di praficare sport che si sta affermando in tutto il mondo. Sport per tutti e per tutto l'anno che offre un modo facile, poco costoso e divertente per gustare uno stile di vita sano e attivo.

B I BENEFICI

- 1. fa perdere peso, se accompagnato da una sana alimentazione si stima che faccia bruciare circa il 45% in più di una normale camminata (400kcal/h rispetto alle 240-280 del semplice camminare): 2, è un movimento veramente completo, si muove fino al 90% della nostra muscolatura ed è quindi un allenamento per tutto il corpo;
- 3. migliora la flessibilità e la mobilità delle articolazioni e della colonna vertebrale; 4. migliora la postura e ottimizza il metabolismo dei dischi intervertebrali prevenendo, riducendo o eli
- minando i dolori alla schiena: 5. migliora la capacità aerobica; 6. grazie all'uso dei bastoncini, si riducono le sollecitazioni alle articolazioni, in particolare su ginoc-
- chia, caviglie e schiena: per questo, e particolarmente adatto a persone in sovrappeso o con problemi alle articolazioni:
- 7. aiuta a stimolare e migliorare la coordinazione motoria;
- 8. é un ottimo allenamento cardiocircolatorio e riduce i fattori di stress e depressione. Per migliaiai di Italiani, il Nordic Walking è diventato oramai anche uno stile di vita per tenersi in forma a contatto con la natura, cogliendone i continui segnali che essa ci manda; ma soprattutto è diventato un viaggio dentro sé stessi per ritrovarsi, lasciando da parte i problemi quotidiani e vivere l'attività fisica con piacere e spensieratezza.

CILE E ALLA PORTATA DI TUTTI

Il Nordic Walking può essere a ragione considerato una delle attività sportive più complete in assol to e alla portata di tutti. L'Italia rappresenta una grande palestra all'aperto per il Nordic Walking; infatti lo si può praticare in montagna, al mare, in città e nei parchi. Lo si può fare durante tutto l'anno e, grazie alle sue caratteristiche, è consigliato a persone di tutte le età, sia per benessere e fitness ma

PARK RISERVA M.S.VICINO E M.CANFAITO

PERCORSI

- 1 MONTE MOSCOSI UNGHEZZA 3.9 KM DISLIVELLO 75 M
- 2 LA FAGGETA LUNGHEZZA 5.6 KM DISLIVELLO 125 M
- 3 ITROCCHI LUNGHEZZA 12 5 KM DISLIVELLO 310 M
- 4 PIAN DELL'ELMO ELCITO
- 5 ELCITO LUNGHEZZA 5.0 KM DISLIVELLO 180 M
- 6 CANFAITO UNCHEZZA 4.5 KM DISLIVELLO 30 M

VARIANTI

- 7 LA SORGENTE
 - DISLIVELLO 80 M
- 8 BIVIO DEL CRI'
- VOI SIETE QUI Inizio percorsi

Alcuni brevi tratti dei percorsi presentano pendenza e fondo non idonei alla pratica del Nordic Walking

0733 637 246 www.riservamontesanvicino.it

Per apprendere il Nordic Walking potete rivolgeryi agli istruttori certificati dalla Scuola Italiana Nordic Walking che sono garanzia di professionalità e competenza. Le emozioni che regala il Nordic Walking sono vere e profonde, e gli istruttori SINW, con la loro preparazione non solo vi insegneranno la tecnica ma sopratutto vi faranno tornare a casa con il sorriso.

PER CONTATTARE GLI ISTRUTTORI DI ZONA





