

L'A.P.S. GIRETTO, con la partecipazione del G.d.C. NORDIC WALKING GIRETTO e in collaborazione con WET LIFE, organizza

Domenica 30 Novembre 2014

CAMMINATA

PER LA SALUTE



Una camminata non competitiva alla riscoperta del territorio locale, per avvicinare i bambini e le famiglie all'importanza di una sana attività fisica.

I benefici della camminata sul cuore sono innumerevoli: la pressione sanguigna si abbassa, il colesterolo si riduce, così come i rischi di infarto e i problemi cardiaci, conseguenze della sedentarietà.

L'apparato cardiovascolare e quello cardiocircolatorio vi ringrazieranno!

Iscrizioni

Entro Sabato 29 Novembre ore 18.00 sul sito **www.nordic.giretto.it**

Domenica 30 Novembre prima della partenza

Solo ai primi 100 pre-iscritti online **1kg di mele in regalo**

Ritrovo

Dalle ore 9.00 presso il Centro Benessere Wet Life in via Gaggio, 1 a Nibionno (LC)

Tel 031/69.05.01 - In caso di pioggia la manifestazione verrà annullata

Partenza

Ore 10.00 in gruppo ad andatura turistica (a **piedi**, di **corsa** e in **nordic walking**)

Percorso

Ondulato lungo i sentieri del Parco della Valle del Lambro

Relax di 5 Km - Panorama di 9.5 Km (percorsi segnalati e visibili sul sito)

Lungo i percorsi i partecipanti dovranno rispettare il codice della strada

Contributo organizzativo

3,00 euro da versare solo prima della partenza e devolute a

Cancro Primo Aiuto Onlus di Monza per l'acquisto di parrucche destinate alle pazienti malate di cancro dell'Ospedale "Alessandro Manzoni" di Lecco

Ristoro e Premi

Lungo il percorso Panorama e al termine della manifestazione verrà offerto un goloso ristoro ai partecipanti!

Al termine della manifestazione numerosi premi a sorteggio tra tutti gli iscritti

Per informazioni

A.P.S. Giretto: www.nordic.giretto.it - nordic@giretto.it - Tel. 366 7291389

WET LIFE Nibionno Via Gaggio,1 (LC) - info@wetlife.net - Tel. 031 690501



BY SOGISPORT SSD SRL
SPORT & BENESSERE - NIBIONNO

<http://www.wetlife.net> - e-mail: info@wetlife.net



Pirola F. & Figli S.p.A.
Desio - Monza

Laboratorio artigianale senza glutine

La Pasticceria



Giorni di chiusura: Lunedì e Martedì

Via Vittorio Veneto, 93
22888 Perego (Lecco) - Tel 039 570325
Email: lapasticceria@libero.it



**df SPORT
SPECIALIST**

Sport per passione



Cab polidiagnostico srl
www.glabanalisi.it www.analisibarzano.it

Imballaggio
Antinfortunistica
Pulizia
Abbigliamento da lavoro
Articoli Promozionali
Stampati Commerciali



Via Caio Plinio II, 430 - 22030 - Lipomo (CO) Tel. 031.921877 - Fax 031.5860097 - www.vergapromozionali.it - info@vergapromozionali.it



Via Sant' Ambrogio c/o Parco di Brenno
23845 Costa Masnaga (LC)
chalet.rockpub@gmail.com T.345 021 6732

NORDIC WALKING GIRETTO - Gruppo di Cammino

Vuoi provare a camminare con la tecnica del Nordic Walking?
Ti offriamo l'opportunità di scoprire con noi la "camminata con i bastoncini" che favorisce un maggior coinvolgimento muscolare e osteoarticolare



info: www.nordic.giretto.it



Cancro Primo Aiuto destinerà il ricavato della manifestazione all'acquisto di parrucche destinate alle pazienti malate di cancro dell'Ospedale "Alessandro Manzoni" di Lecco. L'iniziativa è finalizzata a risolvere uno degli aspetti più invasivi e psicologicamente destabilizzanti delle cure chemioterapiche: la perdita progressiva, parziale o totale dei capelli, uno degli effetti collaterali tra i più dolorosi per una donna.



L'organizzazione declina ogni responsabilità per danni a cose e/o persone prima, durante e dopo la manifestazione. Il ritrovamento di questo volantino al di fuori dei luoghi prestabiliti e' da considerarsi del tutto casuale.