



LIBERI di CAMMINARE

ESPERIENZE DI NORDIC WALKING



L'attività propone **l'incontro e la condivisione** di momenti dedicati **all'attività fisica all'aria aperta**, coniugando l'uso di attrezzatura specifica per rendere la camminata **confortevole e agile a tutti i partecipanti**.

L'esperienza è **guidata da professionisti** della disciplina e da **educatori professionali**, messi a disposizione in numero necessario a coprire le esigenze del gruppo ed è rivolta a **bambini, giovani e adulti**.

L'iniziativa intende **rendere ogni incontro inclusivo e accessibile** anche a ragazzi e ragazze con **disabilità e con disturbo dello spettro autistico**.



LA PARTECIPAZIONE È **GRATUITA!**



ISTRUTTORI



GIANNI LOMBARDI

Formatore e istruttore Libertas di nordic walking
e atletica leggera a livello olimpico

BARBARA LOMBARDI

Formatrice e istruttrice Libertas di nordic walking

MATTEO FABERI

Psicologo, istruttore del metodo AIT Bérard
Formatore e istruttore Libertas di nordic walking

CALENDARIO DEGLI INCONTRI

28/09 - 19/10 - 15/11 - 06/12

Parco della Vernavola - Pavia (PV)

05/10 - 26/10 - 23/11

Parco della Collina - S. Colombano al Lambro (MI)

12/10 - 08/11 - 30/11

Parco La Barona - Giussago (PV)

ORARI DEGLI INCONTRI

Dalle **15.00** alle **16.00** riservato ai bambini
della scuola primaria (con accompagnatore)

Dalle **16.00** alle **17.00** per ragazzi, giovani e adulti

Realizzato in collaborazione con



PER ISCRIZIONI E INFORMAZIONI

3208655342

crlibertaslombardia@gmail.com