



Estate al Rifugio Lagdei 2010

Quattro mesi di iniziative per un'estate a "5 stelle"



Sabato 11 e domenica 12 settembre 2010

Nordic walking: uno sport per tutti, ora anche per te!

Tecnica, segreti e benefici della Camminata Nordica, secondo l'originale *metodo finlandese*, nei luoghi più belli della Val Parma



Sabato pomeriggio, domenica mattina e domenica pomeriggio, tre lezioni e tre rilassanti passeggiate di Nordic Walking per iniziare a imparare a praticare l'attività autonomamente. Tra splendidi panorami e freschi sentieri si perfezioneranno la tecnica dell'utilizzo dei bastoni, la tecnica di salita e di discesa, la postura e il controllo del corpo. Durante le uscite saranno anche realizzati dei video, poi visionati dal gruppo a fini didattici. Al termine dei tre incontri verrà rilasciato il diploma di nordic walker. Chi parteciperà interamente a questi due giorni usufruirà di prezzi agevolati.



Iniziativa su prenotazione e a pagamento: 45 € per chi effettua tutte e tre le lezioni. Pernottamento in Rifugio a partire da 33 € per la mezza pensione in camerata.

E' possibile anche partecipare alle singole uscite al costo di 20 € ciascuna.

Informazioni tecniche sullo svolgimento dello stage e prenotazioni:

Francesco Bonini istruttore ANWI cel. 335.457669 info@camminafacile.it

Info pernottamento Rifugio Lagdei tel. 0521.889353; www.rifugiolagdei.it



Rifugio Lagdei, Loc. Lagdei,
43020 Bosco di Corniglio (PR)

Parco Nazionale dell'Appennino tosco-emiliano

Il Rifugio è situato a 1250 m s.l.m., dispone di camere doppie e multiple con bagno in camera o al piano per un totale di circa 45 posti; è comodamente raggiungibile in auto da Parma seguendo le indicazioni per Langhirano, Bosco di Corniglio e quindi Lagdei - Lago Santo; o dall'autostrada A15, casello di Berceto in soli 30 minuti, seguendo per Bosco di Corniglio, Parco dei Cento Laghi, Lagdei - Lago Santo.

44.412 N 10.009 E

www.rifugiolagdei.it

Tel. 0521 889353

info@rifugiolagdei.it

escursioni@rifugiolagdei.it

G.A.E. Antonio Rinaldi