



# Fit for Nordic walking

Venite a provare con noi il Nordic walking  
(camminata veloce con i bastoncini)

E' una disciplina sportiva semplice e divertente è adatta a tutte le età che permette di conciliare gli effetti positivi dello sport (**Rassoda la muscolatura delle spalle, dei pettorali, delle cosce, glutei, addominali e dorsali**) con il relax e il divertimento; la nostra ISOLA, con i suoi sentieri incontaminati, i suoi silenzi e i suoi colori è il luogo ideale per il Nordic walking.

## PROGRAMMA

4 escursioni settimanali della durata di circa 1ora e 30 con partenze da:  
- **Marina di Campo:** martedì e giovedì (ritrovo piazza della Vittoria ore 10)  
- **Portoferraio:** mercoledì e venerdì (ritrovo lungomare delle Ghiaie ore 10)

alcuni percorsi che faremo:

### MARINA DI CAMPO

- 1 - L'anello delle serre - Marina di Campo
- 2 - La costa del Campese - Marina di Campo
- 3 - Lo stradello sul mare - Marina di Campo

### PORTOFERRAIO

- 1 - L'anello della foresta di San Martino
- 2 - Le scogliere di Capo Enfola
- 3 - I panorami di Monte Orello

Le escursioni sono curate dal centro escursionistico "il Viottolo" che metterà a disposizione le proprie guide ambientali. Tutti i partecipanti avranno una copertura assicurativa durante l'intero svolgimento delle attività; si consiglia un abbigliamento sportivo a "cipolla", facendo attenzione a non vestirsi troppo, scarpe da trekking. **NOTA:** per esigenze organizzative le prenotazioni dovranno essere confermate entro il giorno prima di ogni escursione.

**Il costo è di € 15 per escursione.  
pacchetto 8 escursioni € 70**

**Il prezzo comprende transfer in minibus e bastoncini per Nordic walking.**  
(tariffe promozionali riservate ai residenti all'Elba – la tariffa di listino è di € 30)

per informazioni e prenotazioni chiamare il 329.7367100  
o mandare una e-mail a: [info@ilviottolo.com](mailto:info@ilviottolo.com) - [www.ilviottolo.com](http://www.ilviottolo.com)