



**OPEN DAY
KAYAK GROANE FIT
20-05-2018**

**PROGRAMMA
ATTIVITA' DELLA GIORNATA:**

DALLE ORE 10:00 ALLE ORE 17:00
PROVA SUL CAMPO DI UNA LEZIONE BASE KAYAK

DALLE ORE 9:00 ALLE ORE 10:00
LIBERE DI CORRERE;
CORSA DEDICATA ALLE DONNE
TRA I PERCORSI DI VILLA ARGONATI E CORTE.

DALLE ORE 16:00 ALLE ORE 17:00
NORDIC WALKING;
SUDDIVISI IN "PRINCIPIANTI" ED "ESPERTI"
ALLA SCOPERTA DELLE SPLENDEDE PASSEGGIATE
DEL PARCO DELLE GROANE.

DALLE ORE 10:00 ALL ORE 11:00
CORRERE PER LE GROANE;
GRUPPO DI CORSA APERTO A TUTTI
ALL'INTERNO DEL PARCO DELL GROANE;
O UNA DIMOSTRAZIONE DI UN ALLENAMENTO T
IN PREPARAZIONE A UNA 10KM

DALLE ORE 10:00 ALLE ORE 12:00
ATTIVITA' PER BIMBI E FAMIGLIE;
PASSEGGIATA ALL'INTERNO DEL PARCO,
CON RACCOLTA DI MATERIALE NATURALE
PER LA COSTRUZIONE DI GIOCHI.
DURANTE TUTTA LA GIORNATA
SARANNO A DISPOSIZIONE GIOCHI DA CORTILE
ALL'INTERNO DEL CENTRO.

VIA FAMETTA 57
GARBAGNATE MILANESE STAZ. SERENELLA
KAYAKGROANEFIT@GMAIL.COM
f KAYAKGROANE
WWW.VIRTUSENAGO.IT