



**CULT-WALKING CENTER TREMOSINE**  
**[www.cult-walking.it](http://www.cult-walking.it) - [info@cult-walking.it](mailto:info@cult-walking.it)**  
**cel. / tel. 0039 339 183 68**

Ore 10.00 punto di ritrovo: Vesio Piazza / Albergo Sole/ Fenice  
Tempo di percorrenza circa 4,30 ore  
Abbigliamento consigliato: scarpe da trekking,

## **ITINERARIO**

### **tra luoghi suggestivi e borghi “avvolti dai volti”...**

**Vesio - Villa – Voiandes – Secastello – Sompriezzo – Musio – Val Brasa – Vesio**

CULT WALKING® – la camminata nordica con bastoni – NORDIC WALKING con cultura

Una passeggiata guidata tra gli spettacolari sentieri e borghi di Tremosine per scoprire la natura ed il “volto dei volti”, praticando e imparando i primi passi, del nuovo trend-sport – il NORDIC WALKING. CULT WALKING® con gli occhi e i sensi aperti per il nostro corpo, la cultura e la natura.

La camminata nordica – camminare con bastoni – il Nordic walking, offre un modo facile, naturale e molto efficace per la nostra salute, la nostra muscolatura. E' divertente e rilassante. Il corretto utilizzo dei bastoni dà una vera e propria spinta al movimento – il corpo lavora di più – usa la quasi totalità (90%) della muscolatura – ma non sente la fatica. ANZI – Nordic walking è adatto ad ogni età. Respiriamo più profondamente e godiamo la scoperta nella natura rilassati e curiosi per la fauna e la botanica, le favole (il fascino) di Tremosine alla scoperta di cose inaspettate...  
Durante la passeggiata guidata offriamo l'uso di bastoni LEKI e un marsupio con una bevanda.

Per altri informazioni cliccate [www.cult-walking.it](http://www.cult-walking.it) [info@cult-walking.it](mailto:info@cult-walking.it) tel: 339 183 6898

**!! MASSIMO 20 PARTICIPANTI !!**  
**Bambini minimo 8 anni !!**

La Tremosine offre i suoi visitatori un Parco Nordic Walking con 5 diversi percorsi, ognuno trova il suo livello individuale.

Accompagnatrice / istruttore: Astrid Siemssen ( associazione ANWI INWA CUWA DSV )

GIORNATE DI GITA: 15.07.2007 05.08.2007 12.08.2007 22.08.2007 più su richiesta

Costi per la camminata guidata: 20,00 Euro a persona, pranzo escluso  
Camminata con personal trainer massimo 2 persone 25,00 Euro a testa, pranzo escluso