



**SOCIETÀ SILENZIOSA  
TICINESE DEI SORDI**

Via al Municipio 4  
CH-6917 Barbengo  
CCP: 69-1354-4  
fax 091 971 03 28  
e-mail: [socticino.sordi@bluewin.ch](mailto:socticino.sordi@bluewin.ch)  
[www.ssts-lugano.com](http://www.ssts-lugano.com)



# CORSO: "NORDIC WALKING"

**DOMENICA 25 APRILE 2021  
ORE 14:00**

La SSTS organizza un corso "Nordic Walking"

- Ore 13.30-13.45** Ritrovo al parcheggio in via al Municipio 4 a Barbengo
- Ore 14.00-14.30** Ritrovo al cortile (davanti all'entrata del circolo) e spiegazione del monitore (regole) e allenamento
- Ore 14.30-16.00** Inizio camminata Nordic Walking (Barbengo-Figino)

Il sentiero (Barbengo-Figino) non presenta alcuna particolare difficoltà. Tuttavia raccomandiamo abbigliamento adatto al Nordic Walking (vestiti comodi, scarpe da ginnastica, cappello, occhiali da sole e giacca a vento in caso di pioggia leggera). Consigliamo di portare con sé acqua ed eventuale da mangiare al sacco.

**Ci sarà una guida (monitore USI).**

Chi ha i bastoni può portare i propri, gli altri possono noleggiarli (il monitore vi porta i bastoni e costa solo Fr. 5.00).

**Termine d'iscrizione:** mercoledì 21 aprile 2021

**ATTENZIONE:** a causa del COVID-19, i posti sono attualmente limitati per un massimo di **15** persone (se le direttive cambiano, ci si adeguerà di conseguenza).

In caso di forte pioggia, il programma sarà annullato.

Per l'organizzazione:  
*Marcello Conigliaro*

Con il sostegno della



TAGLIANDO D'ISCRIZIONE DA RITORNARE ENTRO IL  
**21 APRILE 2021** (Corso Nordic Walking)

Cognome e Nome:

Cognome e Nome:

Cognome e Nome:

DATA: ..... FIRMA: .....

**FAX : 091 971 03 28**

**FAX DALL'ESTERO : 0041 91 971 03 28**

**OPPURE E-MAIL: [socicino.sordi@bluewin.ch](mailto:socicino.sordi@bluewin.ch)**