

Sabato 3 ottobre Nature Bike

Sulla ciclabile della Val Seriana con partenza da Villa di Serio 9,30

L'Associazione Onda Vitale ASD in collaborazione con La via del Benessere Naturale

Organizza una Nature Bike **sabato 03 ottobre** con ritrovo alle **ore 9,30** (fino alle ore 12,30 circa) all'inizio della pista ciclabile che parte da Villa di Serio (vicino il ponte che collega Alzano Lombardo con Villa di Serio). Una facile pedalata lungo la riva del fiume Serio, con delle brevi soste dove si parlerà di argomenti legati al benessere all'interno di uno stile di vita corretto.

L'attività motoria aiuta a tenere normali i livelli di: glicemia, colesterolo, pressione arteriosa e tanto altro.

Per chi ha difficoltà a caricare la bici in macchina possibilità di ritiro della stessa e riconsegna con un contributo a offerta libera per il trasporto.



Giornata tenuta dai Naturopati Melissa Villa e Carlo Montagnino (tecnico ed ex azzurro di atletica leggera).

Vi aspettiamo per una mattinata rilassante e ricca di preziose informazioni per il proprio benessere! Visita il nostro sito e la nostra pagina Facebook L'Evento è riservato ai Soci di Onda Vitale (costo tessera € 15,00 valida per tutto l'anno). Opportuno un certificato del proprio medico sull'idoneità per una facile pedalata. **Per info e prenotazioni 351.5828819**

www.ondavitale.it



info@ondavitale.it

Conoscere per essere liberi di scegliere



info@laviadelbenesserenaturale.it