

# NORDIC WALKING PARK® OASI ZEGNA

## COS'E' IL NORDIC WALKING

Si pratica all'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena e tonifica glutei e addominali. Tutto questo si ottiene con il Nordic Walking, un nuovo modo di praticare sport che si sta affermando in tutto il mondo.

Sport per tutti e per tutto l'anno, che offre un modo facile, poco costoso e divertente per gustare uno stile di vita sano e attivo.

### IN CASO DI INFORTUNIO



I percorsi vanno preferibilmente utilizzati con il supporto tecnico di guide e accompagnatori abilitati. Comunque gli escursionisti affrontano i percorsi a proprio rischio e pericolo e, utilizzandoli, dichiarano di aver compreso il grado di difficoltà degli stessi. Devono in ogni caso verificare preventivamente lo stato dei sentieri e le condizioni meteo. Non si assume pertanto alcuna responsabilità in relazione ad eventuali sinistri che dovessero occorrere durante l'uso dei percorsi.

### LEGENDA

-  **1** **Novareia**  
lungh. complessiva km 7.0  
DIFFICOLTÀ: FACILE
-  **2** **Brughiera**  
lungh. complessiva km 8.0  
DIFFICOLTÀ: IMPEGNATIVO
-  **3** **Bellavista**  
lungh. complessiva km 8.5  
DIFFICOLTÀ: MEDIO

-  tratto di collegamento
- 0 500 1000
- 

