



Trivero, 10 luglio 2012

## USCITE DI NORDIC WALKING E ALTRI EVENTI ALL'OASI ZEGNA

Praticato all'Oasi Zegna, ormai da qualche anno, sia d'estate sia in inverno, il **Nordic Walking è una disciplina sportiva da esercitare all'aria aperta**, un allenamento dolce che sviluppa resistenza, forza e fitness. Per chi ancora non lo conoscesse è una speciale camminata in montagna con bastoncini tecnici che permette di consumare più calorie. E' inoltre possibile noleggiare l'attrezzatura sul luogo (Palasport Biemonte tel. 015.744126).

### DUE LE USCITE IN PROGRAMMA NEI PROSSIMI FINE SETTIMANA:

#### Uscita serale e gita all'Artignana

*venerdì 13 e sabato 14 luglio*

##### PROGRAMMA

venerdì 13/7 ore 19.30: partenza dal Piazzale 1 di Biemonte, uscita serale fino al Monte Marca per cena con meraviglioso panorama e pernottamento.

sabato 14/7 mattina: colazione e partenza per l'Artignana.

**Per info e prenotazioni: Marco Macchieraldo cell. 333.2662599**

#### Nordic walking nella meravigliosa faggeta

*venerdì 20 e sabato 21 luglio*

##### PROGRAMMA

venerdì 20/7 ore 19.30: aperitivo allo Chalet Biemonte con istruttore di nordic walking. Dopo l'aperitivo si raggiungerà in auto la Casa del Pescatore per cena e pernottamento al Rifugio della Piana del Monte.

sabato 21/7 ore 7.00: nordic walking nella faggeta incantata. All'ora di pranzo, rientro al Piazzale 1 di Biemonte per la Festa del Benessere.

**Per info e prenotazioni: Marco Macchieraldo cell. 333.2662599**

Ermenegildo Zegna



#### ALTRI EVENTI DA SEGNALARE:

### **Gigliata, birra e ....sacco a pelo**

**Sabato 14 luglio**

Una speciale serata con grigliata, birra e sacco a pelo, con Menabrea!

#### PROGRAMMA

ORE 19:00 Aperitivo in quota con zuccherini spiritosi

ORE 20:00 Grigliatona e birra...per tutta la notte. Possibilità di dormire in sacco a pelo o tenda, anche al coperto, a costo zero

**Prenotazione obbligatoria tel. 339.7289682**

### **La giornata in cascina con i sapori d'estate**

**Domenica 15 luglio**

A Portula, Frazione di Castagnea, una giornata per tutta la famiglia con visite in cascina e laboratori nell'orto per un approccio consapevole alla natura.

**Per info e prenotazioni: Agriturismo Oro di Berta tel.015.756501**

#### **PER SAPERNE DI PIU'**

**[www.oasizegna.com](http://www.oasizegna.com)**

#### **COME RAGGIUNGERE L'OASI ZEGNA**

Autostrada **A4** Milano-Torino - Uscita Carisio direzione Cossato, Vallemosso, Trivero, quindi la Valletta dei rododendri fino a Bielmonte

Autostrada **A26** Genova-Gravellona Toce - Uscita Romagnano Sesia - direzione Coggiola, Trivero, quindi la Valletta dei rododendri fino a Bielmonte

**Ermenegildo Zegna**