



NORDIC WALKING

CORSO BASE

DOMENICA
7 Ottobre 2018

FULL IMMERSION
OASI DI BAGGERO



TIPOLOGIA DEL CORSO



in collaborazione con



A chi è rivolto questo corso

a tutti coloro che desiderano imparare la tecnica del nordic walking;
ai sedentari che hanno bisogno di praticare un'adeguata attività motoria non invasiva;
a tutti coloro che iniziano a mettersi in forma per perdere peso.

Cosa si impara

i movimenti base fino ad acquisire la tecnica della camminata nordica in modo da poterla praticare autonomamente;
le conoscenze specifiche che permetteranno di associare al movimento i concetti di salute e benessere;
a conoscere il nostro territorio alla scoperta di itinerari inediti.

Dove

Merone (CO) in Cava Marna (presso l'Ostello Oasi di Baggero). Si utilizzeranno le strade pedonali protette dalla circolazione stradale e i sentieri del parco della Valle del Lambro.

Quando

Domenica 7 ottobre 2018 dalle 9.30 alle 15.30 circa.
Full immersion con pausa pranzo 12.15 -13.30 (al sacco o presso il Bar dell'Ostello Oasi di Baggero).
Test finale con rilascio diploma.

Cosa serve

abbigliamento comodo adatto alla stagione;
scarpe da ginnastica o da trekking leggero;
i bastoncini per il corso saranno forniti dall'Associazione.

Partecipanti

gruppo minimo di 10 persone (ragazzi e adulti).

Contributo Organizzativo

euro 50,00 a persona comprensivo di dispense, materiale informativo e gadget.

Info

www.nordic.giretto.it | nordic@giretto.it | 3667291389

