



# CORSO BASE DI NORDIC WALKING



## TIPOLOGIA DEL CORSO



### 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

Pescate in via Alzaia. Si utilizzeranno le ciclopedonali illuminate e protette dalla circolazione stradale.

### Quando

Giovedì 14 settembre 2017 dalle 19.30 alle 21.30 circa  
Giovedì 21 settembre 2017 dalle 19.30 alle 21.30 circa  
Giovedì 28 settembre 2017 dalle 19.30 alle 21.30 circa  
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 8 persone (ragazzi e adulti).

### Contributo Organizzativo

euro 30,00 a persona

## Info

[www.nordic.giretto.it](http://www.nordic.giretto.it) | [nordic@giretto.it](mailto:nordic@giretto.it) | 3667291389

