



# CORSO BASE DI NORDIC WALKING



## 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

**Garbagnate M.ro (LC)** in via Gemelli, 16 (presso il ristorante Molera). Si utilizzeranno le strade pedonali illuminate e protette dalla circolazione stradale.

## Quando

Mercoledì **11 ottobre** 2017 dalle 19.30 alle 21.30 circa  
Mercoledì **18 ottobre** 2017 dalle 19.30 alle 21.30 circa  
Mercoledì **25 ottobre** 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 10 persone (ragazzi e adulti).

## Contributo Organizzativo

euro 40,00 a persona

## Info

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

