



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 | nordic@giretto.it | 3667291389

