



CORSO BASE DI NORDIC WALKING

FULL IMMERSION



TIPOLOGIA DEL CORSO

in collaborazione con



La Testimone Velata
art gallery



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

Paina di Giussano (MB) in Piazza Nazario Sauro 6/A (presso la galleria d'arte "La Testimone Velata"). Si utilizzeranno le strade pedonali protette dalla circolazione stradale.

Quando

Domenica **19 novembre** 2017 dalle 9.30 alle 15.30 circa.
Full immersion con pausa pranzo 12.15 -13.30
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 30,00 a persona

In caso di pioggia il corso verrà posticipato a data da destinarsi.



Info

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

