



CORSO BASE DI NORDIC WALKING

FULL IMMERSION



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

Barzio Località Conca Rossa (LC) via Provinciale, al Palazzetto dello Sport. Si utilizzeranno le strade pedonali protette dalla circolazione stradale.

Quando

Domenica **21 gennaio** 2018 dalle 9.00 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 40,00 a persona

In caso di pioggia il corso verrà svolto interamente nel Palazzetto Sportivo.



in collaborazione con



Info

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

