



# CORSO BASE DI **DOMENICA** 17 Giugno 2018 **NORDIC WALKING**

## FULL IMMERSION



## 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

**Nibionno (LC)** in via Gaggio, 1 (presso il Centro Benessere "Wet Life"). Si utilizzeranno le strade pedonali protette dalla circolazione stradale e i sentieri del parco della Valle del Lambro.

### Quando

**Domenica 17 giugno** 2018 dalle 9.30 alle 15.30 circa.  
Full immersion con pausa pranzo 12.15 -13.30 (al sacco o presso il Bar del Centro Benessere).  
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 50,00** a persona comprensivo di dispense, materiale informativo e gadget.



## Info

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

