



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

FULL IMMERSION



TIPOLOGIA DEL CORSO

in collaborazione con



BY SOGISPORT SSD SRL
SPORT & BENESSERE - NIBIONNO



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 | nordic@giretto.it | 3667291389

