



Nordic Walking *per la montagna*

15 novembre 2019 ore 9:00 -12:00 e 14:30 - 16:30



CAI MILANO



Corso Flash

Nordic Walking

Il Nordic Walking è un'attività che tonifica la muscolatura, non affatica le articolazioni e salvaguarda la postura del nostro corpo

A CHI E' RIVOLTO

Livello base per chi ha poco tempo e vuole apprendere la tecnica di base del Nordic Walking.

DOVE

Al Parco Monte Stella (M1-QT8) ingresso XXV Aprile

ABBIGLIAMENTO - ATTREZZATURA

Per partecipare a un corso di Nordic Walking è consigliato abbigliamento comodo che permetta libertà di movimento e scarpe da jogging.

ISCRIZIONI

Le iscrizioni si ricevono:

- presso la Segreteria del CAI Milano via Duccio di Boninsegna, 23
- o inviando un'email a nordicwalking@caimilano.eu allegando questo modulo, compilato

COSTO

Euro 30 (compreso noleggio bastoncini)



Modulo d'iscrizione

COGNOME

NOME

CODICE FISCALE

EMAIL