



Nordic Walking *per la montagna*



CAI MILANO

20 settembre 2019 ore 9:00 -12:00 e 14:30 - 16:30



Corso Flash - Nordic Walking

20 settembre 2020

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 15 minuti prima dell'inizio

ABBIGLIAMENTO - ATTREZZATURA

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

COSTO

Soci CAI : Euro 30 (compreso noleggio bastoncini)

Non Soci : Euro 30 + 5 euro assicurazione infortuni

**Per informazioni:
Tel. 351 925 4402**

OBBLIGATORIO PER LA PARTECIPAZIONE

*Ogni partecipante deve compilare il modulo di autodichiarazione disponibile in Sede e scaricabile dal sito, da portare con sé la mattina del corso e da consegnare agli Istruttori.

*Ogni partecipante deve leggere le Note operative sempre disponibili in Sede e scaricabili dal sito.

*Ogni partecipante deve aver ricevuto la conferma/accettazione da parte del Gruppo Nordic della loro presenza al corso.

*Ogni partecipante deve avere con sé 2 mascherine e gel disinfettante.

Modulo d'iscrizione

COGNOME

NOME

CODICE FISCALE

EMAIL