



Nordic Walking *per la montagna*



CAI MILANO

Sabato

21 Settembre 2024 ore 9:00 -12:00 e 14:30 - 16:30

Corso Flash

Nordic Walking



PROGRAMMA

Ci troviamo sabato 21 settembre al Montestella al parcheggio del Centro Sportivo XXV Aprile alle ore 9:00

La mattina sarà dedicata alla tecnica e si svolgerà nel campo scuola. Si comincia con esercizi preliminari per arrivare a eseguire il passo diagonale e il passo parallelo.

Nella pausa, chi vuole, può usufruire di un bar per uno spuntino. Nel pomeriggio la lezione sarà una camminata intervallata da momenti didattici, dove gli allievi metteranno in pratica la tecnica acquisita.

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 utilizzando SALTA LA CODA per i Soci CAI Milano

COSTO

€ 60 Soci CAI - 70 € Non Soci (compreso assicurazione)
(compreso noleggio bastoncini)

Per info: 351 92 54 402

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

È opportuno imparare la giusta tecnica di Nordic Walking se si vuole ottenere un buon beneficio dall'allenamento ed evitare problemi di salute.

