



# Nordic Walking *per la montagna*



**CAI MILANO**

**domenica**

**13 aprile 2025 ore 9:00 -12:00 e 14:30 - 16:30**

## **Corso Flash**

## **Nordic Walking**



### **PROGRAMMA**

Ci troviamo domenica 13 aprile 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.**

