



**GRUPPO NORDIC WALKING
PER LA MONTAGNA
CAI MILANO**



CORSO

NORDIC WALKING PER PRINCIPIANTI

Allena corpo e mente, migliora postura equilibrio e resistenza cardiovascolare!

PROGRAMMA

- ***Ci troviamo al parcheggio del Centro Sportivo XXV Aprile (QT8)***
- ***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.***

PER INFO: 351 92 54 402

QUANDO

**Domenica
19 aprile 2026**

ORARIO

9:00 – 16:00

DOVE

**Parco Montestella
M1 (QT8)**

COSTO

**40 €
Soci CAI**