



CORSO DI



NORDIC WALKING



DI COSA SI TRATTA

Astel propone sia un corso di avvicinamento (per chi non conosce e non ha mai praticato) sia un'attività di consolidamento/allenamento per chi pratica già il nordic walking.

Il **CORSO** è strutturato su **5 lezioni** (una a settimana) della durata di circa 90 minuti. I neofiti ed i già praticanti parteciperanno assieme alle prime 2 lezioni, poi i già praticanti avranno a disposizione 3 uscite per camminare sempre con richiamo alla tecnica, mentre i neofiti seguiranno l'iter della progressione didattica per imparare la tecnica abbinata ad ampi momenti di cammino.

DOVE SI SVOLGE IL CORSO

I partecipanti dovranno scegliere inizialmente la **SEDE** dove svolgere l'attività tra le diverse sedi presso le quali la Nordic Walking Arcobaleno è presente. Quindi:

TRENTO (ritrovo al parcheggio POLI REGINA via DEGASPERI) il giovedì alle 18
 ROVERETO (ritrovo al ponte delle Zigherane a Borgo Sacco) il martedì e giovedì alle ore 18
 VOLANO (presso la pasticceria Dario) il mercoledì alle ore 19
 GARDOLO (ritrovo al parco di Melta) lunedì o mercoledì ore 18

I corsi inizieranno il 12 maggio 2014.

CHI TIENE LE LEZIONI

Le lezioni saranno tenute da istruttori della Asd NORDIC WALKING ARCOBALENO certificati e qualificati dalla SCUOLA ITALIANA NORDIC WALKING.

Durante lo svolgimento del corso a chi ne fosse sprovvisto, l'organizzazione fornirà i bastoncini.

Nordic Walking

www.nwarcobaleno.org
info@nwarcobaleno.org

Il costo a persona di questa formula è di:

	Adulti	Ragazzi da 12 a 18 anni accompagnati da un genitore	Bambini fino a 12 anni accompagnati da un genitore
SOCI	€ 35,00		
NON SOCI	€ 45,00	€ 25,00	€ 10,00

ISCRIZIONI
 Entro l'8 maggio
 all'email aziendale di

Paolo Debiasi