



CORSO BASE DI

CAMMINATA NORDICA - NORDIC WALKING

Bastoncini a cura dell'Istruttore;

Gruppo Minimo 3 persone massimo 12 persone ;

Durata della Lezione circa 1 ora;

Scarpe ginniche ed abbigliamento per Attività Motoria in relazione alle condizioni meteo del momento.

Inizio Corso Base 9/16 Luglio 2018

Nembro

Gli orari di svolgimento verranno fissati direttamente con i partecipanti

IL NORDIC WALKING E' UN'ATTIVITA' SPORTIVA A BASSO IMPATTO FISICO, SOCIALIZZANTE ED ECONOMICA che si svolge all'aperto.

POSSONO PRATICARE IL NORDIC WALKING TUTTI SENZA PRECLUSIONE DI ETA' ED ANCHE IN PRESENZA DI PARTICOLARI PATOLOGIE (CARDIOVASCOLARI, DIABETE, RESPIRATORIE, SOVRAPPESO ED OBESITA' ed altre)

Ripresa dell'attività post-traumi o per iniziare un'attività motoria di base all'aria aperta;

Sarà eventualmente Ns cura richiedere il parere del Medico di Fiducia o dello specialista.

All'inizio del Corso è necessario presentare un'attestazione del Medico che lo svolgimento dell'Attività Motoria dei Base non è controindicata.

***IL PRESIDENTE DELLA ASD EVERGREEN SPORT ALBINO
(Tessera Istruttore SINW NR.26)***

Aldo De Michele

Riferimenti

tel.3204717871(Aldo)

evergreensport.albino@gmail.com