

## CORSO DI NORDIC WALKING



### Inizio da venerdì 09 MAGGIO

Il Circolo ricreativo propone ai soci un corso di avvicinamento alla disciplina del Nordic Walking per il periodo del mese di maggio. Le lezioni saranno tenute da istruttori della Scuola Italiana Nordic Walking. Il corso si sviluppa in **5 lezioni** (+ eventuale pizza finale) o **10 lezioni**, in base al corso scelto, di 90 minuti cadauna, da svolgersi nei giorni di **venerdì pomeriggio** dalle **ore 17:00** e **lunedì** dalle **ore 18:00** (orario poi gestibile con l'istruttore) presso il parco urbano di Melta (eventuali uscite anche presso il "Bosco della città" a Trento).

Il **Nordic Walking** è una fantastica disciplina sportiva che si pratica all'aria aperta, un allenamento dolce che sviluppa resistenza, forza e fitness. E' l'esercizio perfetto per ottenere una semplice riduzione di peso senza affaticare le articolazioni. Allena tutti i muscoli importanti, in modo analogo allo sci di fondo. Braccia e spalle sono coinvolte attivamente rendendo l'esercizio più efficace.

Il corso si svolge in 2 formule distinte in **CORSO BASE** e **CORSO MAXI** in base se di avvicinamento (per chi non lo conosce e non lo ha mai praticato), e/o attività di mantenimento /allenamento per chi lo pratica già.

Il **CORSO BASE**: dove 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.

**CORSO MAXI** è strutturato su 10 lezioni, e nelle prime 5 lezioni ricalca la formula precedente per proseguire con altre 5 uscite con le quali ci si pone l'obiettivo di impostare e raggiungere anche una buona preparazione fisica dei partecipanti.

I bastoncini per chi ne fosse sprovvisto saranno messi a disposizione per l'intera durata del corso. L'iscrizione alla A.S.D. è obbligatoria per adempiere alla normativa in materia (copertura assicurativa ecc.).

Gli istruttori sono in grado di proporre il corso anche a ROVERETO se il numero è consistente.

Responsabile dell'attività: *Luca Pizzini cell. 3357705380*

**QUOTA - CORSO BASE**

**euro 45,00**

**QUOTA - CORSO MAXI**

**euro 70,00**

**Numero minimo partecipanti: 10**

Iscrizioni a partire da **LUNEDI' 14 APRILE** a **GIOVEDI' 8 MAGGIO** presso la sede