



Circolo Ricreativo Dipendenti Provinciali

NORDIC WALKING

In previsione di una lunga estate di sane camminate, il Circolo propone un corso di avvicinamento al NORDIC WALKING.

Il corso si dividerà in due tipologie: **Corso BASE** con un ciclo di 5 lezioni, per imparare ad effettuare al meglio il gesto tecnico del cammino con i bastoncini, per proseguire con un **Corso MAXI** con un ciclo di altre 5 lezioni rivolte a consolidare e raggiungere la massima naturalezza del gesto.

I corsi si terranno, in collaborazione con *ASD Nordic Walking Arcobaleno*, con due incontri infrasettimanali con orario indicativo dalle ore 18:00 e durata di 90 minuti.

Periodo: **Aprile** per corso Base, ed in **Aprile/Maggio** per corso Maxi

Zona Trento : martedì (Parcheggio Monte Baldo) e giovedì (Bicigrill Trento).

Zona Vallagarina : lunedì (Nomi) e mercoledì (Volano).

Costo individuale: soci corso Base	20,00 euro
soci corso Maxi	20,00 euro Base+ 20,00 euro Maxi

Sarà possibile iscriversi al corso Base ed in seguito pagando la differenza proseguire con il corso Maxi. Si consiglia di recarsi all'appuntamento con abbigliamento e scarpe comodi. I bastoncini verranno messi a disposizione dall'istruttore per tutta la durata del corso. (per maggiori info Claudio Slomp 3484402388)

Iscrizioni presso la sede del Circolo, 0461495126, o circolo@provincia.tn.it a cui seguirà versamento della quota entro giovedì 31 marzo 2016.

I Consiglieri responsabili dell'attività
Stefano Viesi – Lorenzo Degiampietro