



Nordic Walking

viverbene.swiss
nordic sports

...molto di più che camminare con i bastoni!

- Il Nordic Walking é un camminata attiva o sportiva, un modo diverso di camminare adatto a tutti, a qualsiasi età e praticabile ovunque a contatto con la natura.
- Viene sviluppato con l'ausilio di appositi bastoni che, se utilizzati correttamente, coinvolgono quasi tutta la muscolatura corporea favorendone il rinforzo e la tonificazione.
- La tecnica é relativamente semplice, in quanto sviluppata sulla base di movimenti naturali, ma richiede comunque di essere appresa in modo corretto.
- Sono interessanti gli effetti sulla salute generale, ma anche il divertimento é assicurato, soprattutto se praticato in famiglia o in gruppo!
- Sandro Taddei, referente per le attività di Viverbene Nordic Sports di Lugano/Canobbio, é Istruttore esa nelle tecniche Classica / ALFA di Nordic Walking e Guida escursionistica.

Corso base per adulti 3 lezioni da 90 minuti

Quando	Primavera 2021 date da concordare	Costo	CHF 120.-- a persona
Orari	da concordare	Inclusi	- istruzione per 3 lezioni - noleggio bastoni da NW
Dove	Savosa - Parco Vira da confermare	Esclusi	- trasporto sul posto - non citati
Ritrovo	sarà comunicato	Iscrizioni entro	sarà comunicato
Partecipanti	minimo 4 massimo 6 - 8	Iscrizioni a	da concordare
Necessario	- scarpe da Jogging adatte per terreno sterrato - abbigliamento sportivo adatto alla stagione/meteo	Pagamento	all'iscrizione
Meteo	asciutto - pioggia leggera	Assicurazione	privata obbligatoria per infortunati
		Responsabile	Sandro Taddei
		Info e iscrizioni	+41 (0)78 796 06 17