



# Nordic Walking

viverbene.swiss  
nordic sports

## ...uno sport anche per ragazzi!

- 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 ragazzi **3 lezioni da 60 minuti**

Quando	<b>Primavera 2021</b> date da concordare	Costo	CHF 75.-- a ragazzo
Orari	da concordare	Inclusi	- istruzione per 3 lezioni - noleggio bastoni da NW
Dove	<b>Savosa - Parco Vira</b> da confermare	Esclusi	- trasporto sul posto - non citati
Ritrovo	sarà comunicato	Iscrizioni entro	sarà comunicato
Partecipanti	<b>minimo 4</b> <b>massimo 8-10</b>	Iscrizioni a	da concordare
Necessario	- scarpe da Jogging adatte per terreno sterrato - abbigliamento sportivo adatto alla stagione/meteo	Pagamento	all'iscrizione
Meteo	<b>asciutto - pioggia leggera</b>	Assicurazione	privata obbligatoria per infortunati
		Responsabile	<b>Sandro Taddei</b>
		Informazioni	<b>+41 (0)78 796 06 17</b>