

## Corso base di Nordic Walking a S.Maurizio C.se

Il Comune di SAN MAURIZIO C.SE, l'ASL TO 4, la UISP, SPI-CGIL, UNITRE, l'asd EXPLORAVITA, promuovono un corso di approccio alla pratica del Nordic Walking

- E' facile da praticare dopo aver imparato la tecnica di base
- E' poco costoso: bastoncini, scarpe e abiti per outdoor
- Si può fare in gruppo, in famiglia o singolarmente, all'aria aperta, indipendentemente dall'età
- Si può fare in tutte le stagioni e non necessita di strutture o percorsi dedicati
- E' adattabile a molte esigenze: esercizi sul posto con i bastoncini, stretching, salite - discese, passaggio di ostacoli ...



Il programma del corso si articola in quattro lezioni di due ore ciascuna per apprendere la tecnica base della disciplina, il 6/13/20/27 maggio p.v.:

il primo gruppo dalle ore 15.00 alle 17.00 ★

il secondo gruppo dalle ore 17.30 alle 19.30

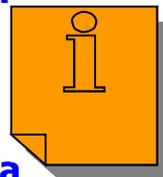
**RITROVO per partenza: campetto sportivo frazione Ceretta**

**Costo del corso 25 €,**

**più 5 € tessera UISP (che include l'assicurazione)**

**ed è comprensivo dell'uso dell'attrezzatura**

Si ricorda che per la partecipazione al corso occorre essere in possesso del certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica



**Per informazioni ed iscrizioni telefonare a:**

**Sig.ra Patrizia (SPI -CGIL) 347/3190237**

**Ufficio Sport del Comune tel. 011/9263288**



Invitiamo i cittadini che vogliono sperimentare questa attività, ma che non possono praticare questo primo corso, a segnalare comunque il proprio interesse ai numeri indicati lasciando i propri riferimenti (saranno contattati, in caso di attivazione di un nuovo corso)

**SERATA DI PRESENTAZIONE IL 29.04.16**  
**ALLE ORE 18.00 SALONE CONSIGLIARE DEL COMUNE**