



Nordic Walking

Aprile 2019

Programma mensile: CORSI

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	2	3	4	5 Corso 15:30 – 17:30	6	7
8	9	10	11	12	13 Corso 15:30 – 17:30	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26 Corso 15:30 – 17:30	27	28
29	30					

ZONA CORSI E ALLENAMENTI

Verona: (Valpantena) tra Borgo Venezia e Grezzana – Parco dell'Adige (Porto San Pancrazio) – San Michele Extra - Montorio.

(Il luogo del ritrovo verrà concordato al momento dell'organizzazione dell'attività, previo contatto: telefonico/WhatsApp/email ecc..., entro la sera precedente

- **CORSO:** il corso si articola in **due lezioni da 2 ore** dove verrà acquisita la tecnica base ed **una lezione da almeno 1 ora**, (da concordare al termine del corso base), nella quale verrà messa in pratica la tecnica appresa e correzione di eventuali errori. Il corso è suddiviso in due moduli sviluppati nel medesimo giorno, oppure due moduli in giorni distinti, ed una terza lezione, da concordare al termine del completamento dei due moduli.

IMPORTANTE

Per partecipare al corso base ed agli allenamenti è necessaria l'iscrizione all'associazione: [SPAZIO DIVENIRE A.p.s.](#) oppure all'associazione [NORDIC WALKING MONTEGRAPPA A.s.d.](#) e si deve essere in possesso della certificazione medica di idoneità sportiva non agonistica, corredata della rilevazione della pressione arteriosa e del tracciato ECG.

Per maggiori INFORMAZIONI

  tel. 3341644033 - @ info.nordicwalkingnow@gmail.com

www.nordicwalkingnow.it