



Nordic Walking Day

"apprendere, perfezionare e camminare"

evento aperto a tutti

viverbene.swiss
nordic sports

Non conosci il Nordic Walking e vorresti provarlo? Oppure l'hai già praticato ma vorresti scoprirlo o perfezionarlo negli interessanti **metodi "ALFA" e "RITMICO"**? Desideri coinvolgere famigliari o amici alla pratica di questa interessante disciplina? **Cogli l'occasione...**partecipa da solo o accompagnato ad uno o entrambi i pacchetti

A) PACCHETTO MATTINO...metodo "ALFA" :

rivolto e adatto a chi parte da zero oppure ha minime nozioni di nordic walking

B) PACCHETTO POMERIGGIO...metodo "RITMICO" :

rivolto e adatto a chi ha già acquisito le nozioni base del nordic walking

Entrambe le proposte sono composte da:

- ca. 60 minuti **in gruppo...introduzione e lezione teorica e pratica sul terreno**
- ca. 70 minuti **pratica camminando lungo un percorso di leggera/media intensità.**

In omaggio...ci sarà un pratico e simpatico gadget per tutti i partecipanti.

Quando	Domenica 6 agosto 2023	Necessario	- bastoni da Nordic Walking (disponibili in prestito sul posto)
A) mattino	dalle 09.10 alle ca. 12.00		- scarpe per sterrato e asfalto
B) pomeriggio	dalle 14.10 alle ca. 17.00		(NO scarponi da montagna)
Ritrovo	10 min. prima dell'inizio		- indumenti comodi / sportivi
Dove			CHF 45.-- a persona
A) mattino	Cureglia - Parco Casa Rusca	Costo	- lezione pratica ca. 60 min.
	Posteggio Comunale	Inclusi	- guida escursione ca. 70 min.
	Via Pozzuolo (zona Chiesa)		- bastoni da NW in prestito
B) pomeriggio	Tesserete - Centro Sportivo	Esclusi	- trasporto sul posto
	Posteggio Comunale		- costo parcheggio - non citati
	adiacente (a pagamento)		29 luglio 2023
Partecipanti	minimo 3 - massimo 8 per ogni pacchetto	Iscrizioni entro	on line sul sito viverbene.swiss
	(secondo ordine d'iscrizione)	Iscrizioni e info	o Whatsapp +41 (0)78 796 06 17
Meteo	asciutto	Pagamento	in contanti a inizio corso
Responsabile	Sandro Taddei	Assicurazione	privata infortuni obbligatoria
	(istruttore SPAS e guida esa)		