



Nordic Walking Day

"scoprire, provare o perfezionere"



evento aperto a tutti

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)

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 9 agosto 2026	Necessario	- bastoni da Nordic Walking (disponibili in prestito sul posto)
A) mattino	dalle 09.10 alle ca. 12.00		- scarpe per sterrato e asfalto (NO scarponi da montagna)
B) pomeriggio	dalle 14.10 alle ca. 17.00		- indumenti comodi / sportivi
Ritrovo	10 min. prima dell'inizio		CHF 45.-- a persona
Dove		Costo	- lezione pratica ca. 60 min.
A) mattino	Cureglia - Parco Casa Rusca Posteggio Comunale Via Pozzuolo (zona Chiesa)	Inclusi	- guida escursione ca. 70 min.
B) pomeriggio	Vezia - Parco Villa Negroni Posteggi blu in zona, Manor Vezia, ev. P. Villa Negroni	Esclusi	- bastoni da NW in prestito
Partecipanti	minimo 3 - massimo 8 per ogni pacchetto (secondo ordine d'iscrizione)		- trasporto sul posto
Meteo	asciutto	Iscrizioni entro	- ev. costo parcheggio - non citati
Responsabile	Sandro Taddei (istruttore SPAS e guida esa)	Iscrizioni e info	3 agosto 2026
			on line sul sito viverbene.swiss o Whatsapp +41 (0)78 796 06 17
		Pagamento	TWINT o contanti a inizio corso
		Assicurazione	privata infortuni obbligatoria