

26 Settembre

MILANO

Dalle ore 17 alle 19 e dalle 21 alle 22 gli Istruttori di **Nordic Walking** del CAI Milano saranno presenti in via Duccio di Boninsegna 23 per incontrare chi desidera maggiori informazioni.

Il corso si effettua in due mattinate (più una di recupero) tramite la metodologia delle "5 Fasi", gli allievi apprenderanno la tecnica del Nordic Walking nella sua completezza, curando aspetti legati alla corretta postura del corpo, alla coordinazione motoria, alla mobilizzazione della colonna vertebrale, alla funzionalità del piede e alla tonificazione muscolare.

Il corso è diviso in due livelli:

Livello Base: per principianti e chi non conosce il Nordic Walking e vuole imparare la tecnica

Livello Fitness: per chi conosce e pratica già il Nordic Walking e vuole approfondire nuove potenzialità della tecnica.

INFO: www.caimilano.org