



CLUB ALPINO ITALIANO - SEZIONE DI MILANO

GRUPPO NORDIC WALKING

PER LA MONTAGNA



via Duccio di Boninsegna 21/23, 20145 Milano - tel 02 86463516
nordicwalking@caimilano.eu - info@nordicwalkingmi.org - www.caimilano.eu

Corso di Primavera 2017

Il Nordic Walking è la camminata naturale resa efficace dalla spinta dei bastoncini che ne definiscono il ritmo e l'ampiezza. Tutti sappiamo camminare o meglio spostarci, ma camminare bene con la giusta postura è un'arte da imparare e da mettere in pratica nella vita di tutti i giorni e nelle passeggiate in montagna. Camminare ascoltando il nostro corpo, osservare l'ambiente che ci circonda questo è il Nordic Walking.

PROGRAMMA



Il corso si effettua in **tre** mattinate 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 mobilitazione della colonna vertebrale, alla funzionalità del piede e alla tonificazione muscolare.

Il corso si svolge nei parchi di Milano ed è suddiviso in due livelli.

Inoltre è prevista **un incontro di «recupero»** per chi perde una lezione .

ISCRIZIONI

Le iscrizioni si ricevono presso la Segreteria del CAI Milano

COSTO

Euro 50 (compreso noleggio bastoncini)



LIVELLO BASE

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

LIVELLO FITNESS/SPORT

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

ABBIGLIAMENTO - ATTREZZATURA

Per partecipare a un corso di Nordic Walking è consigliato abbigliamento comodo che permetta libertà di movimento e scarpe da ginnastica.



CALENDARIO

Venerdì	21 aprile 2017	Apertura stagione e Presentazione del corso ore 20:45 in Sede
Sabato	06 maggio 2017	- Monte Stella (M1 - QT8)
Sabato	13 maggio 2017	- Parco Nord (capolinea tram 4)
Sabato	20 maggio 2017	- Monte Stella (M1 - QT8)
Sabato	27 maggio 2017	- Lezione di recupero in località da definire

PRESENTAZIONE DEL CORSO 21 APRILE 2017 ORE 20:45 IN SEDE