



EVOLUZIONE NORDIC

nordic walking a Trieste,
e non solo...

Gli Istruttori di EVOLUZIONE NORDIC a.s.d.
organizzano il

ottavo Corso Base di nordic walking

USCITE: **sabato 09 giugno 2018** – ore 09.00

sabato 16 giugno 2018 – ore 09.00

RITROVO: Parcheggio grande del Sincrotrone

Il corso è costituito da 2 uscite da 180min circa (una alla settimana – per 2 sabati consecutivi).

Argomenti:

- rilassamento e recupero della camminata naturale
- sviluppo coordinativo e tecnica alternata
- elementi posturali e respirazione
- tecniche avanzate.

Per partecipare al corso è necessario essere in possesso di un certificato medico che dichiari l'idoneità a questo tipo di attività fisica.

La partecipazione è vincolata a prenotazione.

Per informazioni ed iscrizioni: info.evoluzionenordic@gmail.com

In collaborazione con:

