



**SCOTTA**



# CORSI DI NORDIC WALKING

per apprendere la Tecnica base della Camminata Nordica



## **Corsi STANDARD:**

Martedì dalle ore 18,30 alle ore 19,30

4 lezioni da un'ora + 2 camminate in tecnica nordic walking

Giovedì dalle ore 12,50 alle ore 13,50

4 lezioni da un'ora + 2 camminate in tecnica nordic walking

## **Corso COMPATTO:**

Sabato dalle ore 10,00 alle ore 12,00

2 lezioni da due ore + 2 camminate in tecnica nordic walking

- Corso organizzato dall'ASD Gruppo Sportivo Roata Chiusani e tenuto da istruttore della Scuola Italiana di Nordic Walking con specializzazione in "Analisi biomeccanica del cammino e rieducazione posturale nel Nordic Walking" e in "Tecniche e didattica dell'insegnamento applicate alla pratica del Nordic Walking" secondo le direttive SINW.
- Attrezzatura da Nordic Walking fornita dal Roata Chiusani.
- Costo del corso: 35 euro (+ 10 euro per il tesseramento annuale alla società).

## **PER INFO ED ISCRIZIONI:**

**FRANCA GIRAUDO:** [giraudo.franca@gmail.com](mailto:giraudo.franca@gmail.com) - cell. 329.4022751



### LEZIONI ITINERANTI

tenute da istruttori della  
Scuola Italiana  
Nordic Walking

### ATTREZZATURA

fornita dal Roata Chiusani

Costo uscita: **5** euro

Tessera 5 uscite: **20** euro

Tessera 10 uscite  
+ una omaggio:  
**40** euro

# CAMMINARE CON I BASTONCINI IN TECNICA NORDIC WALKING

### RITROVO e DURATA

Da definirsi  
di volta in volta  
a seconda  
dell'itinerario previsto.

### APPUNTAMENTI SETTIMANALI

**MERCOLEDÌ**  
dalle ore 12,50 alle ore 14,20

**VENERDÌ**  
dalle ore 18.30 alle ore 20,00

### PER INFO ED ISCRIZIONI:

FRANCA GIRAUDO: [giraudo.franca@gmail.com](mailto:giraudo.franca@gmail.com) - cell. 329.4022751