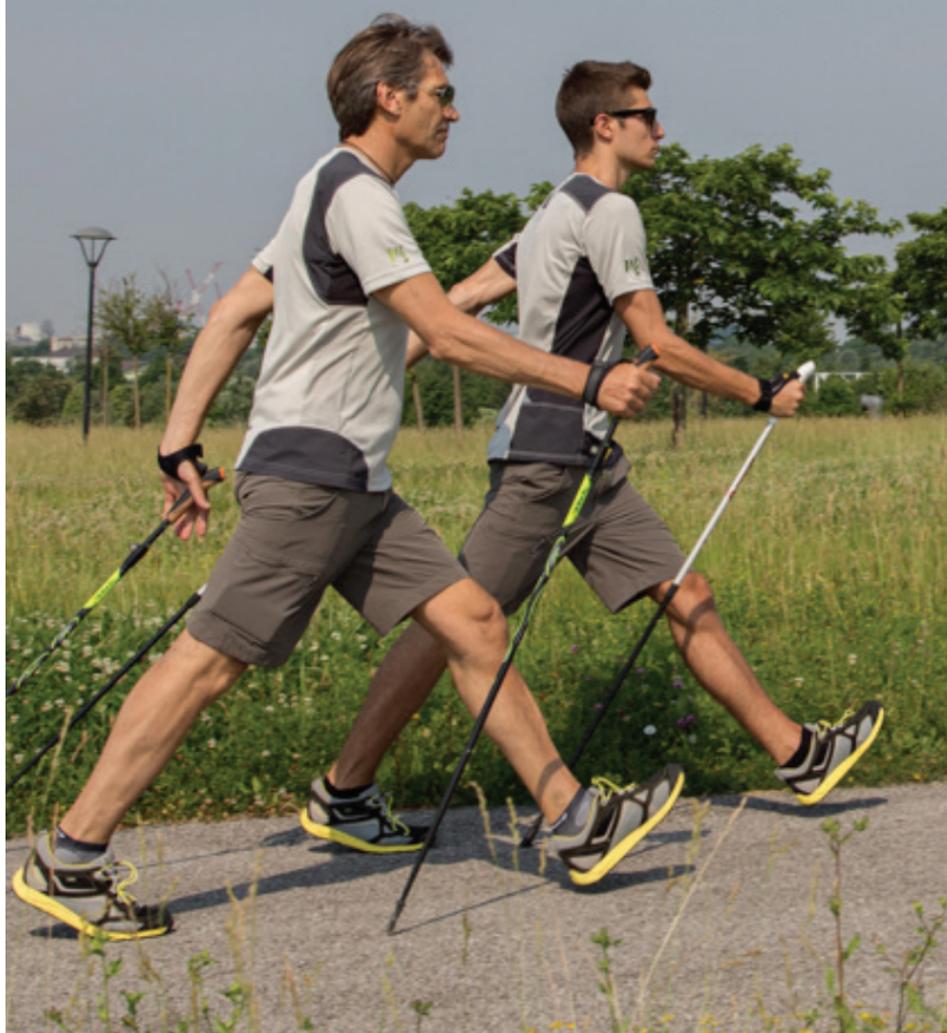


NORDIC WALKING

UNO SPORT COMPLETO
ECONOMICO
PER UN SANO STILE DI VITA



CONOSCERE E PRATICARE IL NORDIC WALKING



SCUOLA DI NORDIC WALKING

Il nordic walking è una tecnica di camminata che prevede l'uso di bastoncini, grazie ai quali si attiva l'azione muscolare del tronco e delle braccia. È una attività aerobica, che impegna il 90% dei muscoli del corpo, contribuendo a ristabilire la corretta postura.

Nordic Walking Mestre, oltre all'insegnamento, offre vari programmi di attività motoria di gruppo all'aperto, sotto la guida costante dei propri istruttori. La scuola organizza anche escursioni su percorsi naturalistici e la partecipazione a manifestazioni di Nordic Walking.

NORDIC WALKING MESTRE, scuola riconosciuta dalla FIDAL, si avvale di 25 istruttori tra cui, docenti di disciplina formati alla Scuola dello Sport/CONI Roma, medici, fisioterapisti e laureati in Scienze Motorie.

TESSERAMENTO ED ASSICURAZIONE

Iscrizione e copertura assicurativa obbligatoria, valida per l'intero anno di attività:

20 euro.

CORSO BASE

Consente di imparare la tecnica corretta della camminata con i bastoncini, e comprende un mese gratuito di attività assistita:

50 euro.

Prima ora con il solo anticipo di **10 euro**, senza impegno di iscrizione.

OBBLIGATORIO IL CERTIFICATO MEDICO DI IDONEITÀ SPORTIVA

PROGRAMMI DI ATTIVITÀ MOTORIA

Per praticare Nordic Walking e attività motoria a vari livelli, 3 volte a settimana, assistiti dai ns istruttori:

15 euro/mese, nei soli mesi di frequenza.

Per informazioni e prenotazioni ai corsi

041 978 274 - 331 5055 916

info@nordicwalkingmestre.it - www.nordicwalkingmestre.it

