

Nordic walking in trekking



Il Nordic Walking in trekking è un altro modo
in montagna, in collina o in spiaggia.

Per poterlo fare è necessario prima
Corso base di Nordic Walking e poi
con l'istruttore per perfezionare la
l'allenamento.

di fare sport

partecipare ad un
una serie di uscite
tecnica e

L'attività di trekking è fatta con
Pendenze massime del 15 %.

Le uscite in montagna in programma sono:

Prati di Tivo

Prati di Tivo – Faggeta secolare A/R
Anello della pista di fondo di Prati di Tivo
Prati di Tivo – Cima alta A/R

- massimo 20 partecipanti

Attrezzatura minima obbligatoria:

Scarpetta da ginnastica, meglio se da running,
tenuta da ginnastica congrua al clima del momento,
bastoncini da nordic walking (eventualmente forniti dall'istruttore)
nota: per l'attività in spiaggia bastano i bastoncini e il costume



Costi, Prenotazioni e Info

ISTRUTTORE

Guido cell. (+39) 339 3229964

