

“FITNESS A CIELO APERTO”

Corso Winter Nordic Walking

Perché fare il Winter Nordic Walking

- può essere praticato da chiunque.
- è economico per iniziare
- non costa nulla farlo.
- ti diverti all'aria aperta.
- è scenograficamente spettacolare l'ambiente.
- da gli stessi benefici della versione estiva

CORSI: SU RICHIESTA

DURATA CORSO: 1 giorno

PROGRAMMA comprende

incontro con i partecipanti,
finalità del W.N. W.,
esercizi di stretching,
tecniche di camminata,
salite e discese

ATTREZZATURA NECESSARIA:

- Abbigliamento simile a quello dello sci di fondo o comodo da trekking
- scarpetta, ciaspola e bastoncini da Winter N.W.

