Livello Sport

Finalità e caratteristiche: il Nordic Running è la nuovissima branca del grande mondo del Nordic Walking, trattasi dell' applicazione dei principi generali di quest' ultimo alla Corsa in Montagna. Un Istruttore Anwi altamente specializzato insegnerà le varie tecniche di uso dei bastoncini per la progressione in velocità su terreni alpini. Il programma prevede una breve lezione di Nordic Walking, tecnica di salita e discesa su terreni accidentati con presenza di sassi ed ostacoli, affinamento dell' equilibrio e dell' agilità degli arti inferiori mediante sessioni in greto, salti ed ola per il superamento di ostacoli, tecniche di respirazione forzata.Per poter partecipare a questo corso è necessario, avere una buona preparazione fisica, l' attività teorica verrà effettuata contestualmente all' attività pratica

Programma: ritrovo al mattino presto, conoscenza Istruttore di Nordic Walking Anwi, briefing inerente il corso e le finalità, consegna bastoncini, attività teorica e pratica

Validità: annuale

La quota comprende: assistenza per la durata di tutta l'attività di un Istruttore ANWI di Nordic Walking, noleggio gratuito dei bastoncini, possibilità di acquisto dei bastoncini a prezzo convenzionato.

La quota non comprende: eventuali trasferimenti da e per i luoghi oggetto dell' attività

Numero min: 2 persone, trattasi di attività di gruppo il quale potrà essere formato dall' organizzazione

Difficoltà: media

Costo: € 59,00 cadauno

Durata: 1 g

Tutto sul magnifico mondo del Nordic Walking

Attrezzatura ed abbigliamento adeguati per questo sport li trovi da Nico' S alp a Roveredo in Piano

Con 39.00 Euro in più hai un pernottamento all' hotel Miramonti di Claut con abbondante prima colazione a buffet, pensaci e prenota!

Informazioni e prenotazioni