

**Il Corpo Istruttori Triesteland
organizza**

NUOVO CORSO BASE SINW DI NORDIC WALKING

PROGRAMMA:

RITROVO: posteggio sterrato del Ferdinando

1. **lunedì 4** febbraio h 18.00-19.30.
2. **sabato 9** febbraio h 8.30-10.00.
3. **lunedì 11** febbraio h 18.00-19.30.
4. **sabato 16** febbraio h 8.30-10.00.

ARGOMENTI:

- rilassamento e recupero della camminata naturale
- tecnica alternata e recupero coordinativo
- elementi posturali e respirazione

l'iscrizione comprende anche la copertura assicurativa ed il tesseramento all'Asd Triesteland per l'intero anno sociale in corso.

Per partecipare al corso è necessario avere un certificato medico che dichiari l'idoneità fisica a questo tipo di attività.

L'iscrizione è vincolata a prenotazione.

Referente: [Bruno Bobo Vittori, skybrunner@gmail.com](mailto:skybrunner@gmail.com)

www.triesteland.it