



## **“ThermalNordic”**

**Corso Base di NordicWalking4 lezioni**

**+**

**n° 4 ingressi area WellNess Erba**

**Costo totale € 110,00**

Febbraio è il mese della salute, le feste sono passate, il clima migliora giorno per giorno ed il corpo ha bisogno di essere riattivato dopo il lungo inverno.

Abbinare un'attività aerobica poco traumatica e molto benefica a un ingresso rilassante e purificante per il corpo nell'area termale del centro sportivo Lambrone, è il modo migliore per prepararsi ad una stagione attiva.

Il pacchetto proposto, si compone di 4 uscite/lezioni di NordicWalking abbinati a 4 ingressi nell'area WellNess del centro sportivo Lambrone, dove avremo libero accesso alla vasca grande ad alle sue zone idromassaggio e cromoterapiche, alle sauna dolce ed a quella ad alta temperatura, alla vasca salina, al bagno turco, alla doccia finlandese ed alla doccia emozionale. Il NordicWalking, ormai è riconosciuto essere una disciplina completa alla portata di tutti, i benefici sono molteplici, e le controindicazioni quasi nulle.

### **Cos'è il NordicWalking?**

- E' una disciplina fisico sportiva basata sulla camminata naturale effettuata con l'ausilio di bastoncini specifici che vengono utilizzati diversamente rispetto al trekking;
- È un ottimo strumento di preparazione fisico-atletica;
- E' una buona occasione per praticare sport a contatto con la natura.

### **A chi è rivolto?**

- A chi vuole allenare il sistema cardiocircolatorio e mantenere una buona forma fisica usando il 90% dei muscoli del corpo;
- A chi vuole praticare attività sportiva in compagnia;
- A chi vuole camminare senza affaticare schiena, ginocchia e fianchi ma rafforzando le articolazioni e il tono muscolare.

### **N.B:**

Il NordicWalking è una disciplina adatta a tutti. Tuttavia se sei affetto da patologie particolari parlane prima con il tuo medico di fiducia e avvisa l'organizzatore



# unpassoavanti.green mountain events - trekking



**PROGRAMMA CORSO NORDIC WALKING + AREA WELLNESS**  
**A partire da Venerdì 1 Febbraio per 4 Venerdì consecutivi dalle h 18.15**  
**in caso di condizioni avverse, la lezione verrà recuperata il Venerdì successivo**

Il corso è organizzato in nr. 4 Lezioni di NordicWalking abbinato a nr. 4 Ingressi Area Wellness Centro Sportivo SnefLambrone di Erba.

Il corso base, è articolato in modo da comprendere ed applicare una corretta tecnica dell'uso funzionale dei bastoncini nella camminata Nordica.

Terminato il corso, vi è la possibilità di continuare e perfezionare la tecnica partecipando alle lezioni libere di Nordic Walking e Cross Nordic.

Durata Lezione Nordic: 1.20 minuti circa

Permanenza Area Wellness: 1.30 minuti

Ritrovo Venerdì 1,8,15 e 22 Febbraio h 18.15 Inizio Lezione di Nordic Walking si raccomanda la massima puntualità. H 19.35 Termine Lezione NW.

H 19.45 Ingresso in area WellNess

H 21.15 Uscita dall'area e termine dell'attività.

Durante il corso, i bastoncini verranno forniti dall'istruttore.

Il Punto di ritrovo è fissato presso il Parcheggio del Centro Sportivo SNEF Lambrone di Erba – Via della Libertà nr. 15 – Erba (CO)

I nostri recapiti:

Simone 338 881 3329

Barbara 349 446 4229

Cosa indossare per il corso di Nordic Walking all'aperto

Scarpe da ginnastica.

Vestiti sportivi caldi e comodi, evitando, se possibile, maglie di cotone a contatto con la pelle.

Guanti e cappellino e giacca antivento.

Ingresso Area Wellness

Terminata la lezione di Nordic Walking, ci dedicheremo al benessere ed al rilassamento in area WellNess del



# unpassoavanti.green

## mountain events - trekking



centro sportivo Lambrone.

In caso di inabilità alla partecipazione in area WellNess, vi verrà consegnato il coupon di ingresso che potrete utilizzare nei modi concordati, in altro momento. Il Coupon ha validità di 1 anno.

I partecipanti dovranno essere provvisti di borsa piscina contenente costume da bagno, ciabatte in gomma e telo/salviettone rigorosamente in cotone, nell'area è proibito l'utilizzo di teli in microfibra.

Cuffia non obbligatoria