



Rev. 01-2019

“CORSI DI NORDIC WALKING”

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, ad un ingresso rilassante e purificante per il corpo nell'area termale del Centro Sportivo Snef Lambrone, è il modo migliore per prepararsi ad una stagione attiva.

Il pacchetto proposto si compone di nr. 3 uscite/lezioni di Nordic Walking abbinate a nr. 3 Ingressi nell'Area WellNess del Centro Sportivo Snef 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 Nordic Walking ormai è riconosciuto essere una disciplina completa alla portata di tutti, i benefici sono molteplici, e le controindicazioni quasi nulle.

1. **Corso Base di Nordic Walking 3 Lezioni + n° 3 Ingressi Area Wellness Centro Sportivo Snef Lambrone Erba**
Costo totale € 110,00
2. **Corso Base di Nordic Walking 3 Lezioni**
Costo totale € 60,00
3. **Corso di Cross Nordic 3 Lezioni + n° 3 Ingressi Area Wellness Centro Sportivo Snef Lambrone Erba (RISERVATO A CHI HA GIA' EFFETTUATO CORSO BASE)**
Costo totale € 75,00

I corsi si terranno **a partire dal 10/02/2020 nei seguenti orari**

Lunedì 12.15 – 13.30

Martedì 18.15 – 19.30 (Area Wellness 19.30 – 21.30)

Venerdì 18.15 – 19.30 (Area Wellness 19.30 -21.30)

Cos'è il Nordic Walking?

- 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 Nordic Walking 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.



Il corso è organizzato in nr. 3 Lezioni di Nordic Walking abbinato a nr. 3 Ingressi Area Wellness Centro Sportivo Snef Lambrone 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 ora e 20 minuti circa

Permanenza Area Wellness: 2 ore

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

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 nell'Area Wellness del Centro Sportivo Lambrone.

In caso di inabilità alla partecipazione in Area Wellness alla fine della singola lezione, vi verrà consegnato il Coupon di ingresso che potrete utilizzare 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.