

## Livello Benessere

**Finalità:** il corso è rivolto a tutte le persone che desiderano praticare uno sport all'aria aperta, in ogni luogo e quando ne hanno voglia, ovvero libertà a 360 gradi. E' adatto a tutte le età, non servono doti particolari, chiunque può praticarlo dopo aver effettuato il Corso, si può fare al parco cittadino, nelle strade sterrate, in città, in montagna, su mulattiere e sentieri, in spiaggia. I benefici sono molteplici, dallo stare subito bene, calo del peso e della pancetta, tonificazione di tutti i muscoli del corpo, rafforzamento delle proprie capacità motorie, recupero della forma fisica. Il Nordic Walking è consigliato e tutti coloro che, per qualsiasi motivo devono praticare delle terapie riabilitative a seguito di traumi o interventi subiti.

**Programma:** ritrovo, conoscenza Istruttore di Nordic Walking, briefing, consegna bastoncini, Corso Base di Nordic Walking, la camminata, la postura, Lezione Base, Lezione Tecnica 1, Lezione Tecnica 2, breve escursione.

**La quota comprende:** assistenza per la durata di tutta l'attività di un Istruttore ANWI di NW, 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

**Validità:** annuale

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

**Difficoltà:** bassa, attività per tutti

**Costo:** € 25,00 cadauno

**Durata:** ½ giornata

[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](#)