Livello Benessere

Finalità e caratteristiche: questa giornata comprende un Corso Completo di Nordic Walking, la location è la famosa Misurina con il suo splendido lago. 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 particolare, 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 capacitò 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. La prima parte della giornata sarà dedicata alla tecnica durante la quale impareremo le principali regole del Nordic Walking. La seconda parte sarà dedicata ad una stupenda escursione lungo una mulattiera, il contorno è dato da un bosco di pini e larici, la pendenza regolare, tutto questo ci porterà a quota 2.130m. pranzeremo al Rifugio Città di Carpi

Programma: ritrovo a Misurina in riva al lago, conoscenza Istruttore di Nordic Walking, briefing inerente la giornata di attività, consegna bastoncini, Lezione Base di Nordic Walking, la camminata, la postura, Lezione Tecnica 1, Lezione Tecnica 2, prima parte dell' escursione fino al Rifugio Col de Varda, 2.115m, seconda parte dell' escursione fino al Rifugio Città di Carpi 2.130m.

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, pranzo con menù fisso al Rifugio Città di Carpi

La quota non comprende: eventuali trasferimenti da e per i luoghi oggetto dell' attività, bevande ed extra in rifugio

Validità: da Giugno a Settembre

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

Difficoltà: bassa, attività per tutti

Costo: € 79,00 cadauno

Durata: 1 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

Informazioni e prenotazioni