



CLUB ALPINO ITALIANO SEZIONE DI GARESSIO

Introduzione al Nordic walking MAGGIO 2016

Il CAI sezione di Garesio in collaborazione con l'istruttrice Giulia Sereno e con l'ENDAS di Cuneo organizza 4 lezioni di introduzione al nordic walking, su percorsi vari in natura.

Il Nordic Walking può essere a ragione considerato una delle attività sportive (alla portata di tutti) più complete in assoluto. Adottando una tecnica corretta si riesce ad avere un elevato coinvolgimento muscolare ed un efficace lavoro cardiocircolatorio ottenendo enormi benefici per la propria salute.

I 4 incontri/uscite saranno organizzati nei martedì di Maggio e cioè 3, 10, 17 e 24 dalle 17 in poi e avranno una durata di ca. 2 H.

Si richiede l'iscrizione al CAI.

Per chi non fosse tesserato CAI e volesse partecipare, si richiede obbligatoriamente l'assicurazione, che ha un costo di 10€ e che si potrà stipulare con la presentazione di un certificato medico sportivo di sana e robusta costituzione.

Sarà messa a disposizione ai partecipanti da parte dell'istruttrice l'attrezzatura necessaria. Si richiede un abbigliamento sportivo comodo e scarpe adatte a terreni sterrati.



Per informazioni, iscrizioni(da fare entro il 2 di Maggio) e assicurazione :

Giulia Sereno : Tel. 0174 89107 / Cell 335 6915636

Maurizio Roberi : Tel. 0174 81751 / Cell 335 8145691

Il CAI Sez. di Garesio declina ogni responsabilità per eventuali incidenti che potranno verificarsi durante lo svolgimento del corso stesso.