



A.s.d. NUOVI SENTIERI

Scuola di Nordic Walking

PROGRAMMA CORSO NORDIC WALKING a PADOVA

- ❖ **Sabato 2 febbraio** Corso base 1° lezione: ritrovo al parco Brentella, lato via Pelosa, alle **ore 14,30**; durata del corso ore 1,30/2. (per chi è in auto c'è il parcheggio adiacente l'entrata)
- ❖ **Domenica 3 febbraio**: Tecnica 1 (2° lezione): ritrovo al parco Iris lato via Canestrini ed inizio corso alle **ore 14,30** ; durata del corso ore 1,30/2
- ❖ **Domenica 17 febbraio** Tecnica 2 (3° lezione): ritrovo alle **ore 09,00** al parcheggio scambiatore di Brusegana (Padova, zona aeroporto), durata del corso 2,00-2,30 ore circa (la lezione avrà luogo sui colli Euganei)

Il corso è a numero chiuso e la **prenotazione è obbligatoria** entro venerdì 1 febbraio
Se dovessi perdere una o due lezioni le potrai recuperare nel corso successivo.

Il costo del corso comprensivo delle tre lezioni (base, tecnica 1 e tecnica 2) e del noleggio dei bastoncini è di 50 € oltre a 20 € di iscrizione, assicurazione annua (valida 365 gg.), la t-shirt nordic walking ed il nostro manuale. In oltre lo staff istruttori dà la possibilità di partecipare alle numerose camminate collettive settimanali, senza costi aggiuntivi, che l'associazione organizza da settembre a giugno (10 mesi l'anno).

In oltre, durante l'anno, organizziamo moltissime gite giornaliere, escursioni di mezza giornata, vacanze sportive di più giorni, conferenze, feste e tanto altro.

Il programma può essere soggetto a variazioni.

Per i corsi consigliamo abbigliamento comodo (del tipo a "cipolla") caldo e traspirante, scarpe basse con suola scolpita.

info: Alberto 340-5414636 o visitare il nostro sito www.nordicwalkingapadova.it