



Corso "One Day" di introduzione al Nordic Walking

sotto la guida di due istruttori brevettati,
partecipanti ai campionati mondiali 2009 – 2010 – 2011

14 aprile – 19 maggio – 2 giugno – 15 settembre 2012

Programma

- 10.00 – 10.30 Ritrovo e registrazione dei partecipanti
Disbrigo delle formalità assicurative
- 10.30 – 11.00 Presentazione degli istruttori
Cenni storici
Presentazione del materiale
Principi tecnici del Nordic Walking
Distribuzione dei bastoni
- 11.00 – 12.30 Attività teorico – pratica
Elementi di tecnica
Cenni di biomeccanica di braccia, spalle e tronco
- 12.30 – 14.00 Pranzo presso Circolo Cral ASL Como
(incluso nella quota di iscrizione)
- 14.00 – 15.30 Attività teorico – pratica
Cenni di biomeccanica di anca e gambe
Biomeccanica del passo
Elementi di tecnica e di fantasia motoria
- 15.30 – 16.00 Consegna degli attestati di partecipazione
Congedo

Il corso è propedeutico alla partecipazione ad un corso base di Nordic Walking;
si terrà al raggiungimento di un numero minimo di 8 iscritti, con qualsiasi condizione atmosferica,
presso: Parco S. Martino – Via Castelnuovo, 1 – Como
e sarà gestito da due istruttori con licenze MI-KA Sports GbR – ANI – CSEN



Per informazioni ed iscrizioni: info@cralaslcomo.it