

IL NORDIC WALKING

Una attività motoria completa che mette in moto circa il 90% della muscolatura corporea; un esercizio full body a ridotto sforzo fisico ed elevato consumo calorico.



Per giovare degli effetti benefici del Nordic Walking è fondamentale apprendere una tecnica corretta dal punto di vista posturale e biomeccanico.

L'ausilio di esperti docenti è quindi indispensabile per raggiungere un livello tecnico adeguato.

Per tutte le tipologie di corso è gradita l'iscrizione via mail o on line.

Le quote di partecipazione ai corsi sono inclusive di assicurazione e noleggio dei bastoni.

Le quote non sono rimborsabili. Le lezioni perse non sono recuperabili.

Per coloro che fanno richiesta di tesseramento CSEN è obbligatoria la presentazione di certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica.

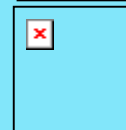


CRAL ASL COMO

Associazione Sportiva Dilettantistica
Iscrizione Registro CONI n. 145262
Aderente CSEN
Centro Sportivo Educativo Nazionale

Via Castelnuovo, 1 - 22100 COMO
Codice Fiscale 950 90880139 - Partita Iva 03327260133

Tel.-Fax 031370840 - Cell. 3381302688
E-mail: info@cralaslcomo.it
Sito <http://www.cralaslcomo.it>



Vieni a conoscere il NORDIC WALKING

Corsi 2016



*Sotto la guida di un
Docente Formatore Nazionale
di Disciplina*

*ed in compagnia della
Campionessa Europea
e Vice Campionessa del Mondo
in carica*

*apprenderai la tecnica corretta ed i
fondamenti posturali e biomeccanici
che fanno del Nordic Walking una delle
attività sportive più complete e salutari.*



CORSI INTRODUTTIVI

Una mattinata insieme presso il Parco San Martino di Como per capire cosa sia il Nordic Walking

sotto la guida di un
Docente Formatore Nazionale di Disciplina

ed in compagnia della

**CAMPIONESSA EUROPEA
e VICE CAMPIONESSA DEL MONDO**
in carica

**Domenica 03 Aprile - 22 Maggio
4 Settembre e Festa San Martino**

Programma

- 09.00—09.30

Ritrovo

Presentazione degli istruttori

Cenni storici e tecnici

Distribuzione dei bastoni

- 09.30—11.00

Attività teorico - pratica — Elementi di tecnica

Cenni di biomeccanica dell'emisoma superiore

- 11.00 - 12.30

Cenni di biomeccanica dell'emisoma inferiore

Biomeccanica del passo

Considerazioni tecniche conclusive

Consegna degli attestati di partecipazione

Il corso introduttivo **NON** è un corso completo di Nordic Walking, ma è propedeutico al corso base.

CORSO INTRODUTTIVO: 10.00 Euro

CORSI COLLETTIVI BASE E AVANZATI

presso il Parco San Martino di Como

Corso BASE 1 — PRIMAVERA

Date: 12-19-26 aprile, 03-10 maggio

Giorno: Martedì - **Ora:** 18.00 - 19.30

Corso BASE 2 — PRIMAVERA

Date: 20-27 aprile, 4-11-18 maggio

Giorno: Mercoledì - **Ora:** 18.00 - 19.30

Corso BASE 3 — AUTUNNO

Date: 06-13-20-27 settembre, 4 ottobre

Giorno: Martedì - **Ora:** 18.00 - 19.30

Corso AVANZATO 1 — PRIMAVERA

aperto a chi ha partecipato ad un corso base

Date: 25 maggio, 01-08 giugno

Giorno: Mercoledì - **Ora:** 18.00 - 19.30

Corso AVANZATO 2 — AUTUNNO

aperto a chi ha partecipato ad un corso base

Date: 05-12-19 ottobre

Giorno: Mercoledì - **Ora:** 18.00 - 19.30

I corsi saranno tenuti da un **Docente Formatore Nazionale di Disciplina**, coadiuvato da Istruttori Specializzati.

CORSO BASE: 60.00 Euro *

CORSO AVANZATO: 50.00 Euro *

* **SOCI CRAL ASL COMO**
Riduzione di 10 Euro

VALBASCA E DINTORNI

Una serie di incontri per restare in forma, praticare il Nordic Walking in compagnia e non dimenticare la tecnica appresa nell'oasi naturale della Valbasca e dintorni sotto la guida della Istruttrice Raffaella

Sabato 9 e 23 gennaio 2016

Sabato 13 e 27 febbraio 2016

Sabato 12 e 26 marzo 2016

Sabato 9 e 23 aprile 2016

Sabato 7 e 21 maggio 2016

Sabato 11 e 25 giugno 2016

Sabato 10 e 24 settembre 2016

Sabato 8 e 22 ottobre 2016

Sabato 5 e 19 novembre 2016

Sabato 3 e 17 dicembre 2016

Ore 09.00 - 10.30

Ritrovo ore 08.45 presso

il parcheggio del cimitero di Lipomo (CO)

Requisiti per la partecipazione:

- Tesseramento ASD CRAL ASL Como;
- Frequenza di almeno un corso Nordic Walking Base; o superiori, con Istruttori Nordic Walking Como;
- Possesso di bastoni propri.

ABBONAMENTO ALL'INTERA STAGIONE
65.00 Euro