



**Programma mensile:  
CORSI  
e ALLENAMENTI**

# Nordic Walking

## Febbraio 2019

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
	Allenamento dalle ore 15:30 (1 / 2 h)				<b>CORSO BASE</b> 1° modulo 10:00 - 12:00 2° modulo 14:30 - 16:30	
11	12	13	14	15	16	17
				Allenamento dalle ore 15:30 (1 / 2 h)		
18	19	20	21	22	23	24
					<b>CORSO BASE</b> 1° modulo 10:00 - 12:00 2° modulo 14:30 - 16:30	
25	26	27	28			
	Allenamento dalle ore 15:30 (1 / 2 h)					

### ZONA CORSI E ALLENAMENTI

Verona: (Valpantena) tra Borgo Venezia e Grezzana – Parco dell'Adige (Porto San Pancrazio) – San Michele Extra - Montorio.

(Il luogo del ritrovo verrà concordato al momento dell'organizzazione dell'attività, previo contatto: telefonica/WhatsApp/email ecc..., entro la sera precedente).



- **CORSO:** il corso si articola in **due lezioni da 2 ore** dove verrà acquisita la tecnica base ed **una lezione da almeno 1 ora**, (da concordare al termine del corso base), nella quale verrà messa in pratica la tecnica appresa e correzione di eventuali errori. Il corso è suddiviso in due moduli sviluppati nel medesimo giorno, (consigliato), oppure 2 moduli in giorni distinti, ed una terza lezione, da concordare al termine del completamento dei due moduli.
- **Allenamenti:** gli allenamenti programmati nel calendario mensile, sono indicativi, in quanto, possono anche non essere effettuati se non vi sono adesioni, pertanto, è importante concordarli preventivamente. Gli allenamenti saranno mirati ad un consolidamento della tecnica ed incremento delle prestazioni.

### IMPORTANTE

Per partecipare al corso base ed agli allenamenti è necessaria l'iscrizione all'associazione: [NORDIC WALKING MONTEGRAPPA A.s.d.](#) oppure all'associazione [SPAZIO DIVENIRE A.p.s.](#) e si deve essere in possesso della certificazione medica di idoneità sportiva non agonistica, corredata della rilevazione della pressione arteriosa e del tracciato ECG.

Per maggiori INFORMAZIONI

tel. 3341644033 (tel., WhatsApp, sms) email: [info.nordicwalkingnow@gmail.com](mailto:info.nordicwalkingnow@gmail.com)