Dettagli della convenzione

Prova GRATUITA di Nordic Walking

La Prova GRATUITA di Nordic Walking è una lezione dimostrativa che darà la possibilità al partecipante di conoscere questa disciplina sportiva e provare tutti i suoi benefici!

Corso Base di Nordic Walking

Il corso base teorico/pratico ha l'obiettivo di insegnare la disciplina del Nordic Walking ed è studiato in maniera progressiva utilizzando la didattica di insegnamento basata sulle linee guida della Scuola Italiana Nordic Walking.
Gli allievi apprenderanno la tecnica completa di questo sport per iniziare a praticare l'attività con il gruppo di allenamento.
Vengono approfonditi tutti gli aspetti legati alle caratteristiche specifiche della disciplina sia dal punto di vista tecnico che da quello funzionale evidenziando i grandi benefici: il miglioramento della postura, della coordinazione motoria, tonificazione muscolare; va inoltre sottolineato l'importante beneficio fisiologico che questa attività aerobica porta a quanti lo praticano utilizzando i bastoncini specifici.
Il Corso Base si sviluppa in 2 lezioni di 1ora e 20 minuti (1º e 2º modulo) + 2 lezioni di allenamento.

ASPETTI ECONOMICI

La Sicilia Nordic Walking ASD ha strutturato il corso ad hoc per i Soci CRAL UNICREDIT PALERMO scontando del 20% le quote di partecipazione di quanto descritto nei dettagli.
Quota di partecipazione €40,00 (invece di 50,00€).

Incluso nel corso

- Due moduli tenuti da istruttori certificati della Scuola Italiana Nordic Walking;
- Primi due allenamenti post-corso in omaggio;
- Utilizzo dei bastoni specifici forniti dall'istruttore per i primi 4 incontri (2 moduli + 2 allenamenti);
- Attestato di partecipazione;
- Utilizzo dell'app SportClubby (per la gestione delle adesioni e delle presenze).

Non è incluso nella quota di partecipazione al corso base la quota associativa annuale Sicilia Nordic Walking ASD che garantisce l'assicurazione sportiva (di €25).

Allenamenti Settimanali

Coloro che hanno partecipato e portato a termine il corso base di Nordic Walking potranno partecipare agli allenamenti settimanali secondo un calendario consultabile su SportClubby acquistando uno dei pacchetti.