



100 ORE DI *NORDIC WALKING* 2018-2019

GRUPPO DI CAMMINO PER UNA VITA PIÙ ATTIVA

(110 ore di allenamenti da settembre 2018 a luglio 2019)

GIORNI	MARTEDI - GIOVEDI	DAL 6 SETTEMBRE 2018 AL 30 LUGLIO 2019
---------------	--------------------------	-------------------------------------------

PERIODI	LUOGHI	ORARI DI ALLENAMENTO	
SETTEMBRE 2018 CAMPO SCUOLA DI TORRECHIARA DALLE 18.30 ALLE 19.45	DA OTTOBRE 2018 A MARZO 2019 PARCO MONTANARA DALLE 18.30 ALLE 19.45	DA APRILE 2019 A MAGGIO 2019 PARCO FERRARI DALLE 18.45 ALLE 20.00	GIUGNO E LUGLIO 2019 CAMPO SCUOLA DI TORRECHIARA DALLE 18.45 ALLE 20.00

E' PREVISTO UN ALLENAMENTO FUORI PORTA NELL'ULTIMO GIORNO DEL MESE

OBIETTIVI	ABITUDINE AL MOVIMENTO, CURA DELLA POSTURA, INCREMENTO DELLA FORZA, COORDINAZIONE, SCIOLTEZZA DEI MOVIMENTI, MOBILITÀ ARTICOLARE, STRETCHING
------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI	info@camminafacile.it 335 45 76 69 BONINI FRANCESCO
COSA SERVE	CERTIFICATO MEDICO E TESSERAMENTO ANWI-CSEN 2018/2019