



Circolo Ricreativo Dipendenti Provinciali

NORDIC WALKING

In previsione di una lunga estate di camminate con il nostro Circolo, si propone un corso di Nordic Walking .

Il corso si svolgerà nei giorni di Martedì e Giovedì alle ore 17.00 presso il parco Michelin vicino al Muse e alla ciclabile.

Sarà un ciclo di 5 lezioni, per imparare o riprendere ad effettuare al meglio il gesto tecnico del cammino con i bastoncini.

I corsi verranno tenuti da istruttori di nordic walking dell'*ASD Arcobaleno Outdoor*, con due incontri infrasettimanali a partire dalle ore 17:00 e con durata di circa 90 minuti.

quando: a partire dalle ore 17.00 nei giorni 17 – 19 – 24 – 26 e 31 marzo
31 marzo fine corso con ritrovo finale al Panificio Cirilli (compreso spuntino)

dove: Parco Michelin (zona Muse) ritrovo iniziale presso Panificio Cirilli

costo individuale: solo soci **30,00 euro**

Richiesto certificato medico per attività non agonistica (con elettrocardiogramma a riposo)

Abbigliamento comodo, scarpe da ginnastica (no jeans). Per chi ha necessità dei bastoncini segnalare all'atto di iscrizione. Per maggiori info Nicoletta 3331845973

Sarà possibile iscriversi dalle ore 14.30 di lunedì 3 febbraio.
Iscrizioni entro martedì 10 marzo presso la sede del Circolo, con contestuale versamento della quota.

L'attività è aperta esclusivamente ai soci. Massimo 25 soci.

I Consiglieri **Stefano Viesi – Ivano Marchi**

Via Mantova, 67 - 38122 Trento
Tel. 0461 495126
E-mail: circolo@provincia.tn.it