

SPETT.LE C.R.A.L. DIPEND. REGIONE SICILIA

PROVINCIA DI SIRACUSA

**Convenzione trasmessa da Tassanelli Marco**

Come da accordi telefonici/mail, inoltro le proposte per l'attività sportiva di Nordic Walking a cui potranno aderire e partecipare i soci del CRAL. Qui di seguito la descrizione di come si svolgerà il\*Corso di Avviamento al NORDIC WALKING\* Spiegazione del NORDIC WALKING , presentazione degli Istruttori e walkers.

Tecnica:

☑ Piede e dinamica del cammino

☑ Braccio bastoncino

☑ Coordinazione annessa al Nordic Walking 🚶♀☑☑

- Elementi posturali

- Percezione

Al termine del corso verrà consegnato☑☑ Attestato di Nordic Walking

☑ Durata 5 ore da suddividere in due o tre incontri data da decidere.

Il prezzo del corso è di 50 euro(Totali 5 ore di lezione).

Per il CRAL il costo Sarà: ☞ 40 € - per numero minimo 5 partecipanti.

☞ 35 € per un minimo di 10 partecipanti.

☞ 30 Euro per un numero minimo di 20 partecipanti.

Dopo il corso di avviamento di Nordic Walking tutti i walkers potranno allenarsi per 2 H a settimana, acquistando un tesserino prepagato, con 11 ore di Lezioni ad €40 (anziché 50€).

- Il tesserino sarà valido per 45 giorni.

Vi aspettiamo volenterosi e carichi d'energia 😊 pronti con scarpe da ginnastica, tuta, acqua 😊 e tanta voglia di divertirci insieme!☑☑☑

**Chi fosse interessato può chiedere l'iscrizione al corso presso la segreteria C.R.A.L.**

**IL PRESIDENTE**