



# NORDIC WALKING

....uno sport per tutti!

Ovunque...

...e in ogni stagione!

Che cos'è?

Il **NORDIC WALKING** è la nuova disciplina sportiva evolutasi dallo **sci di fondo**, tecnica classica (**sci nordico**); il **NORDIC WALKING** sta velocemente conquistando tutto il mondo. Si contano in milioni i suoi praticanti, dalla Finlandia, dov'è nato, all'Australia, dalla Cina agli Stati Uniti. E' uno degli sport di maggior crescita in questo momento, già battezzato "la miglior invenzione finlandese dopo la sauna"!

Avrete modo di scoprirlo partecipando ad un corso.

## Corso di Nordic Walking

### **-Lezione di Tecnica Base -**

**Sabato 21 Maggio 2011**  
ritrovo alle **ore 9,30** sotto le mura  
di fronte a Negozio Lucarotti Team  
Lucca

### **- Lezione di Tecnica 1 -**

**Domenica 22 Maggio 2011**  
ritrovo alle **ore 10,00** di fronte alla  
Chiesa di GUAMO  
Guamo Lucca

### **- Lezione di Tecnica 2 -**

**Domenica 22 Maggio 2011**  
ritrovo alle **ore 17,30** di fronte alla  
Villa BORBONE  
Viale dei Tigli a Viareggio

*La prossima lezione si terrà SABATO 21/MAGGIO/2011*

*Le date dei Corsi su Lucca e dintorni saranno concordate e definite con gli effettivi partecipanti*

Il corso di 3 Lezioni di 90 min ciascuna frequentando le prime tre lezioni fondamentali si apprende la tecnica corretta e acquisire il Diploma "Nordic Walker"...

Il corso si svolge in **3 lezioni di 90min Tecnica Base, Tecnica 1, Tecnica 2** con cui acquisirete la corretta tecnica del **NORDIC WALKING** e accompagnati da un nostro istruttore Guida Ambientale avrete modo di camminare a contatto con la Natura

Il corso ha un costo di €70 comprensivo del noleggio degli speciali bastoni e se studierete con profitto, anche il Diploma di "Nordic Walker"!

per informazioni Gabriele  
[gabriele@terredimare.org](mailto:gabriele@terredimare.org)  
tel. 0583570391