



In Cammino con il Cai Giussano

Laghetto di Giussano, domenica 6 marzo 2011

Pronti per una nuova “avventura” Nordic?

Il Cai Giussano ha organizzato per tutti i soci regolarmente iscritti **una mattinata di Nordic Walking**; a nostra disposizione ci sarà l'istruttore nazionale Finw Chiara Battistoni (Monitore Sport Adulti Confederazione Elvetica) che molti di voi hanno già conosciuto.

Scopriremo insieme i fondamentali della tecnica, con esercizi specifici e giochi; obiettivo preciso dell'incontro: acquisire le conoscenze base della tecnica per essere autonomi e camminare in sicurezza tra di noi.

A chi è rivolta

Ai soci del Cai Giussano, sia a coloro che già praticano il Nordic Walking in autonomia che a coloro che desiderano sperimentare la tecnica della Camminata coi Bastoncini per la prima volta

Cosa vi chiediamo

- Iscrizione in sede entro e non oltre il 25 febbraio 2011
- Abbigliamento sportivo: abbigliamento da trekking o tuta da ginnastica adeguato alla stagione, cappellino e occhiali da sole per l'attività in campo libero, scarpe da ginnastica o da trekking (basse). Attenzione, fa freddo! Copritevi adeguatamente
- Come sempre, curiosità ed entusiasmo

Quanto costa

Contributo individuale di partecipazione: 5,00 €.

Il contributo comprende: l'uso dei bastoncini per chi non li possiede già, il diploma di partecipazione; la sorpresa di inizio anno, la presenza costante dell'istruttore nel corso dell'intera mattinata

Quando e dove

Domenica 6 marzo, dalle 9.30 alle 12.15 - punto di incontro: Sagrato della Chiesa – Laghetto di Giussano

Il programma dell'incontro

- Riscaldamento insieme: una serie di esercizi semplici e facilmente memorizzabili
- Esercizi individuali e di gruppo, per acquisire i fondamentali della tecnica
- Esercizi di potenziamento e coordinazione in gruppo
- Camminata intorno al laghetto e giochi in gruppo sul sagrato della Chiesa
- Esercizi di chiusura della mattinata