

NORDIC WALKING ALTINUM ASD

PROGRAMMA DIDATTICO 2018-2019

PROGRAMMAZIONE ISTRUTTORIALE

Istruttore: Isabella Bertin

Denominazione del corso:

Nordic & Bands – Bande elastiche

Descrizione effettiva del corso:

Integrazione di un'energica camminata nordica con bastoncini tradizionali leggeri con esercizi di tonificazione di braccia e gambe mediante l'uso delle bande elastiche Domyos-Decathlon®



Frequenza: 2 uscite settimanali, mercoledì e venerdì dalle 14.00. Durata 90 minuti circa.

Durata del corso: due mesi (cicla annualmente varie volte)

Quarto d'Altino, 14 agosto 2018

Isabella Bertin