

# NORDIC WALKING ALTINUM ASD

PROGRAMMA DIDATTICO 2018-2019

PROGRAMMAZIONE ISTRUTTORIALE

**Istruttore: Paola Piva**

**Denominazione del corso:**

Awareness walking - Camminata NW consapevole  
"qui\_ed\_ora"

**Descrizione effettiva del corso:**

PORTIAMO LA MENTE AL CORPO, CON TECNICHE DI CAMMINO, DI RESPIRAZIONE, DI COORDINAZIONE. CI ALLENIAMO PER RIMANERE IL PIU' POSSIBILE NEL "QUI E ORA"

**Frequenza:** DUE INCONTRI SETTIMANALI

**Giorno della settimana:** LUNEDI MATTINA ore 6.30 E MERCOLEDI SERA ore 18.30

**Quarto d'Altino, 31 luglio 2018**



**Paola Piva**