

# NORDIC WALKING ALTINUM ASD

PROGRAMMA DIDATTICO 2018-2019

PROGRAMMAZIONE ISTRUTTORIALE

**Istruttore: Massimo Bisconcin**

**Denominazione del corso:**

**Nordic Walking for Stress System – Resilienza**

**Descrizione effettiva del corso:**

attraverso opportuni ritmici esercizi con la pratica del Nordic Walking, eseguiti al mattino, in combinazione con uno schema di attivazione al risveglio e ad alcuni accorgimenti dietetici, si dovrà arrivare ad attivare correttamente le funzioni del sistema nervoso autonomo correlate al nostro sistema di adattamento allo stress.



**Frequenza: inizialmente 1 uscita a settimana (prevista modulazione in itinere).**

**E' obbligatorio partecipare all'incontro introduttivo preliminare serale in data da destinarsi.**

**Giorno della settimana: il venerdì circa dalle 7.00 (possibili modulazioni in itinere)  
durata circa 45 minuti**

**Durata: ciclicità ogni due mesi:**

**Il corso richiede un'adeguata informazione iniziale e forti motivazioni al cambiamento del proprio stile di vita.**

**Quarto d'Altino, 14 agosto 2018**

**Massimo Bisconcin**