

Cos'è la Nordic Walking o Camminata Nordica

La *Nordic Walking* o camminata nordica è un'attività fisica completa che coinvolge quasi tutto il corpo. Ecco una panoramica in italiano.

È una forma di esercizio che utilizza bastoncini appositi, simili a quelli dello sci di fondo e coinvolge fino al 90% dei muscoli del corpo, migliora la postura e la coordinazione e aumenta la resistenza cardiovascolare.



C.U.S. TRIESTE

Via Alfonso Valerio 8/3 – Tel. 040 5587651



CORSO BASE DI NORDIC WALKING



Inizio iscrizioni: Martedì 9 settembre 2025

Frequenza: Corso base di Nordic Walking. Ogni mese viene svolto un corso base che è costituito da 3 moduli di 2 ore : 1°- 2° modulo lezioni teorico-pratiche. 3° modulo pratico con uscita solo tra allievo/i ed istruttore. Il corso è necessario per imparare la corretta postura, per conoscere le varie tecniche del NW , e per ottenere i vantaggi fisici che si conseguono con questa tecnica.

Uscite ed allenamenti settimanali: Vengono garantite minimo 3 uscite settimanali di cui una al Sabato mattina. Le uscite settimanali pomeridiane/serali possono essere considerate come allenamento specifico mentre quella del Sabato alla scoperta del territorio della provincia di Trieste e di quello sloveno.

Prezzi :

Iscrizione/assicurazione annuale	35€
Corso (offerta promozionale)	40€

Per le iscrizioni:

SEGRETERIA CUS TRIESTE (comprensorio universitario – Edificio C6 – sede della Facoltà di Farmacia

ORARIO: da lunedì a venerdì dalle 10.00 alle 12.00

Via ALFONSO VALERIO 8/3 Tel. 040 5587651

PORTALE GINNIPAL - Tesseramenti & iscrizioni ai corsi on line

COMITATO PER LO SPORT DELL'UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TRIESTE



C.U.S. TRIESTE

Via Alfonso Valerio 8/3 – Tel. 040 5587651



CORSO BASE DI NORDIC WALKING



Inizio iscrizioni:	Martedì 9 settembre 2025
Inizio corso:	Sabato 4 ottobre 2025
Orario:	Sab/Dom 10:00-12:00 – Lun ore 17:30-19:30
Giornate:	Sabato 04/10 - Domenica 05/10 - Lunedì 06/10
Costo:	€ 40,00
Iscritti:	minimo 3 – massimo 7 iscritti
Istruttore:	Maurizio Martari

Per le iscrizioni:

SEGRETERIA CUS TRIESTE (comprensorio universitario - Edificio C6 - Sede della facoltà di Farmacia)

ORARIO: da lunedì a venerdì dalle 10.00 alle 12.00
Via ALFONSO VALERIO 8/3 Tel. 040 5587651

PORTALE GINNIPAL - Tesseramenti & iscrizioni ai corsi on line

COMITATO PER LO SPORT DELL'UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TRIESTE