 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2025/26**

Bergamo – **SECONDA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **58** | ***IL NORDIC WALKING******ACCADEMICO 2° LIVELLO*** *(NUOVO)* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Vincenzo Manenti** |
| **Giorno** | Giovedì |
| **Orario** | 10.00 - 11.30 |
| **Periodo** | Dal 5 febbraio al 26 marzo 2026 (8 incontri - € 25,00) |
| **Sede** | località parco Montecchio **Alzano Lombardo,** ritrovo nel parcheggio interno, ingresso via Paleocapa |
| **Argomento** | **BENESSERE** |
| **Presentazione** | *Riservato a chi ha già partecipato ad un corso di Nordic Walking e ha appreso le tecniche di passo base e parallelo. Si perfezioneranno i concetti posturali e la biomeccanica del passo con ricerca di miglioramento funzionale del gesto tecnico.*  ***N.B****.* ***È necessario consegnare il certificato medico non agonistico in corso di validità, al massimo il primo giorno di corso al tutor o al docente.*** |
|  |  |

**Calendario:**

**progressione di consolidamento e perfezionamento tecnico in base alle capacità di apprendimento del gruppo con utilizzo di tecniche di psicomotricità, propriocettività e mentale coaching.   
Il programma varierà ad ogni incontro in base alla capacità del gruppo**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 05.02.2026 |  |
| **2** | 12.02.2026 |  |
| **3** | 19.02.2026 |  |
| **4** | 26.02.2026 |  |
| **5** | 05.03.2026 |  |
| **6** | 12.03.2026 |  |
| **7** | 19.03.2026 |  |
| **8** | 26.03.2026 |  |