

CORSO BASE DI NORDIC WALKING. Nuova data

Sabato 20 aprile 2024 – dalle ore 14.30
alla SPIAGGETTA DELLA BOSCHETTONA – CODEVIGO (PD)

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE	Soci Ordinari e Beneficiari familiari*		Altri beneficiari
	Importo da inserire nella scheda online (al lordo del contributo)	Importo che sarà addebitato in C/C (al netto del contributo)	Importo che sarà addebitato in C/C
Adulti / Ragazzi dai 13 anni compiuti	€ 30,00	€ 15,00	€ 30,00
Bambini e ragazzi fino ai 12 anni compiuti	€ 20,00	€ 10,00	€ 20,00

*L'importo da indicare nella scheda online di prenotazione è quello al lordo del contributo, indicato in tabella con sfondo **giallo**.

L'importo di partecipazione sarà addebitato direttamente sul conto corrente al netto del contributo spettante.

Una volta scaduto il termine di prenotazione, ovvero quando la pratica verrà confermata da parte della Segreteria Tecnica, non sarà più possibile stornarla e si procederà all'addebito dell'intera quota di partecipazione o delle eventuali penali.

PROGRAMMA

- **Ritrovo** dei partecipanti alla **Spiaggetta della Boschettona** – Via Valcittadella n.33 – Codevigo (PD)
- **Ore 14.30 esercizi di riscaldamento e lezione** presso la spiaggia della Boschettona
- **Pratica della camminata nordica** in Valle Millecampi - Patrimonio Unesco
- **Ore 16:00 Yoga** rilassante, bagni di Gong, Campane Tibetane (si consiglia di portare un tappetino o telo mare)
- **Ore 16.45 merenda** di Campagna
- **Ore 17.15 visita guidata** all'Azienda Agricola 'Ferro'
- Ore 18.00 fine delle attività

La quota comprende

- Lezione di Nordic Walking
- Lezione di Yoga, bagni di gong, Campane tibetane
- Merenda di Campagna
- Visita guidata all'Azienda Agricola 'Ferro'
- Noleggio di bastoncini (in numero limitato)

La quota NON comprende

- Il trasporto per e da Codevigo (PD)
- tutto quanto non espressamente indicato alla voce «La quota comprende»