



in collaborazione con:



propone

CORSO BASE DI SPORT OUTDOOT PER OVER 50

PRATICARE SPORT OUTDOOR IN AMBIENTE NATURALE, SENZA IL PESO DELLA
COMPETIZIONE E DELLA PRESTAZIONE ATLETICA, E' IL MIGLIOR MODO PER
RIAPPROPRIARSI DELLE PROPRIE ATTITUDINI SPORTIVE.

L'OUTDOOR MIGLIORA LA QUALITA' DELLA VITA, AD OGNI ETA'!!!!

Programma:

- **1[^] uscita:** il **Trekking** - teoria e breve escursione (partenza dall'Ecocampus l'Aghieri di Balme)
- **2[^] uscita:** il **Nordic Walking** (partenza dall'Ecocampus l'Aghieri di Balme)
- **3[^] uscita:** l'**Orienteering** - teoria e pratica (presso Pian della Mussa)
- **4[^] uscita:** **tiro con l'Arco e Pioniering** (presso Ecocampus l'Aghieri di Balme)

Orari delle lezioni: le uscite si svolgeranno durante i 4 sabati di agosto dalle ore 9.00 alle ore 13.30

Le lezioni saranno tenute da Istruttori F.I.S.S.S.
(Federazione Italiana Surviving Sportivo e Sperimentale)

Costo di partecipazione:

€ 47.00 (di cui 7.00 per il tesseramento)

Corso aperto a tutte le persone di età minima di 50 anni; il corso sarà attivato con un numero minimo di partecipanti non inferiore a 10



Organizzazione:

Associazione Exploravita a.s.d.
via Capoluogo 139, Balme (TO)

Informazioni e prenotazioni:

348/3018155 - 329/1780575

E-mail: info@exploravita.org

www.ecocampuslaghieri.com