

TUTTI I MERCOLEDÌ MATTINA E GIOVEDÌ POMERIGGIO STARE BENE CAMMINANDO: NORDIC WALKING NEL PARCO DELLA CAFFARELLA

Stare bene camminando si può! Per questo abbiamo deciso di raddoppiare i giorni per camminare insieme. Oltre al mercoledì mattina, da giovedì 26 aprile, cammineremo anche di pomeriggio, per venire incontro a quanti non possono praticarlo la mattina.

Durante la camminata, verranno eseguiti esercizi legati alla consapevolezza dei movimenti: respirazione, sviluppo psicomotorio e tonificazione. L'obiettivo è far acquisire ai partecipanti attraverso i facili esercizi previsti dalla tecnica del Nordic Walking, la consapevolezza dei propri movimenti e recuperare quella scioltezza persa con il tempo e le cattive abitudini.

Gli incontri tenuti da **Istruttori della Scuola Italiana Nordic Walking**, prevedono una passeggiata attraverso i sentieri del Parco, e iniziano con l'esposizione di alcuni esercizi di riscaldamento e terminano con una seduta di stretching.

CAMMINATE PROPOSTE:

MERCOLEDÌ MATTINA

APPUNTAMENTO: h. 9,00 largo Pietro Tacchi Venturi angolo via Latina

informazioni e prenotazioni:

Istruttore SINW Carla D'Addio 339 5371376

GIOVEDÌ POMERIGGIO

APPUNTAMENTO: h. 16,00 largo Pietro Tacchi Venturi angolo via Latina

informazioni e prenotazioni:

Istruttore SINW - AEV Mario Galassi 339 1177868

La camminata è riservata ai soci in regola con il tesseramento

TESSERA FEDERTREK: obbligatoria: € 15 adulti, € 5 minori di anni 18 - N.B. si ricorda ai partecipanti che è obbligatoria l'esibizione della tessera e la trascrizione del numero.

CONTRIBUTO ASSOCIATIVO DI PARTECIPAZIONE: 5 €; gratuito minori di 18 anni

ABBIGLIAMENTO: Scarpe ginnastica robuste o da trekking leggere basse, abbigliamento ginnico.

È NECESSARIO CONFERMARE LA PARTECIPAZIONE TELEFONICAMENTE