

**Giovedì 18 Ottobre 2018**

## **CORSO DI NORDIC WALKING NEL PARCO DELLA CAFFARELLA**

La valle della Caffarella, antico luogo di miti e leggende, deriva il suo nome dalla principale tenuta storica che esisteva nella zona e coincide con la valle formata dal fiume Almona.

Il corso teorico pratico della durata di 3 ore circa, prevede esercizi propedeutici per l'acquisizione della perfetta tecnica di cammino, attraverso una corretta postura del corpo e coordinazione motoria, revisione del movimento completo con e senza bastoni.

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.

**Il corso è riservato ai soci in regola con il tesseramento**

**QUOTA CORSO: 20 €**

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

**ABBIGLIAMENTO:** Scarpe ginnastica robuste o da trekking leggere basse, abbigliamento ginnico, i bastoncini da Nordic Walking vengono forniti dall'istruttore.

**APPUNTAMENTO:** h. 16,30 largo Pietro Tacchi Venturi angolo via Latina

**INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:**

è necessario confermare la partecipazione telefonicamente

**Istruttore SINW - AEV Mario Galassi 339 1177868**

