

TUTTI I MERCOLEDÌ STARE BENE CAMMINANDO: NORDIC WALKING NEL PARCO DELLA CAFFARELLA



Camminare nella natura fa bene, per questo tutti i mercoledì cammineremo con i nostri bastoncini nel parco della Caffarella. 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.

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**.

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.

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.

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

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

è necessario confermare la partecipazione telefonicamente

Istruttore SINW Carla D'Addio 339 5371376