

PROGRAMMA ACER 2018

SABATO 6 GENNAIO

LA VIA FRANCIGENA DA SUTRI A CAPRANICA

Percorriamo un tratto della via francigena, dalla medievale città di Sutri fino ad arrivare al borgo di Capranica. In serata visita al presepe vivente.

Dislivello 250 m

Durata 3 ore

Difficoltà E

AEV Mario Galassi 339 1177868

AV Marina Fiorenti 338 1226515



SABATO 13 GENNAIO

CORSO DI NORDIK WALKING

Corso con spiegazioni e pratica del movimento e tecnica del Nordic Walking: corretto uso dei bastoncini, corretta postura del corpo e coordinazione motoria.

AEV e Istruttore SINW Mario Galassi 339 1177868

Istruttore SINW Carla D'Addio 339 5371376

DOMENICA 14 GENNAIO

MONTI DELLA TOLFA: ANELLO DI PARA DEL LUPO E MONTE QUARTACCIO

Interessante escursione in una delle aree meno note dei monti della Tolfa, il percorso riserva suggestivi scorci sui pascoli bradi e la macchia mediterranea.

Dislivello 450 m

Durata 6 ore

Difficoltà E

Lunghezza 12 km

AEV Mario Galassi 339 1177868

AV Nadia Vicentini 333 5921522

DOMENICA 21 GENNAIO

MONTI LEPINI: IL MONTE MALAINA (1480 M) E SAGRA POLENTA A SUPINO

Percorso sulla seconda vetta dei Lepini, tra pianori erbosi, faggete secolari, fenomeni carsici. Da Supino per il Piano della Croce, poi Fonte di Santa Serena e l'Abisso di M. Fato.

Dislivello 450 m

Durata 4 ore

Difficoltà E

AV Roberto Iannello 377 1525183

AEV Mario Galassi 339 1177868

DOMENICA 28 GENNAIO

MONTI SIMBRUINI: DA CAMPO DELL'OSSO AL MONTE AUTORE CON LE CIASPOLE

Classica ciaspolata a Monte Livata partendo da Campo dell'Osso sino a raggiungere il Monte Autore, senza particolari difficoltà.

Dislivello 350 m

Durata 4 ore

Difficoltà E

Lunghezza 8 km

AEV Piera Volpati 342 8576000

AV Roberto Iannello 377 1525183

DOMENICA 11 FEBBRAIO in collaborazione con l'associazione Cammino Possibile

MONTI CARSEOLANI: CIASPOLATA SULL'ALTOPIANO DI MARSIA

Dai primi impianti sciistici del secolo scorso, si sale alternando radure e boschi attraverso un paesaggio bianco di soffice neve, affascinante, quasi irripetibile.

Dislivello 300 m

Durata 5 ore

Difficoltà E

Lunghezza 9 km

AEV Piera Volpati 342 8576000

AEV Marco Bailetti 349 4058276

DOMENICA 11 FEBBRAIO In collaborazione con l'associazione "Insieme SDT"

MONTI LUCRETILI: DAL PONTE DEL DIAVOLO (POZZO BADINO) ALLA BUCA DEL DIAVOLO

Un percorso che ci regalerà luoghi e panorami che ci sorprenderanno. La storia e la natura che unendosi creano una magia incredibile!

Dislivello 300 m

Durata 6 ore

Difficoltà E

Lunghezza 12 km

AV Roberto Iannello 377 1525183

DOMENICA 18 FEBBRAIO

MONTI SABINI: MONTE PORCO MORTO (M. 1260) E MONTE MACCHIA PORRARA

Facile escursione che permette di raggiungere due delle vette centrali del Gruppo dei Monti Sabini, il Monte Macchia Porrara (1202 m) ed il Monte Porco Morto (1260 m).

Dislivello 600 m

Durata 6 ore

Difficoltà E

Lunghezza 15 km

AEV Antonio Leggio 338 6207654

AEV Fabio Giuliani 331 6037956

SABATO 24 FEBBRAIO

CORSO DI NORDIK WALKING

Corso con spiegazioni e pratica del movimento e tecnica del Nordic Walking: corretto uso dei bastoncini, corretta postura del corpo e coordinazione motoria.

AEV e Istruttore SINW Mario Galassi 339 1177868

Istruttore SINW Carla D'Addio 339 5371376

DOMENICA 25 FEBBRAIO

MONTI SIMBRUINI: CERVARA DI ROMA E L'ANELLO DI MACCHIALUNGA E PRATAGLIA

Da Cervara un bel percorso ad anello sui pianori che sovrastano l'abitato.

Dislivello 300 m

Durata 4 ore

Difficoltà E

AEV Mario Galassi 339 1177868

AV Nadia Vicentini 333 5921522

DOMENICA 4 MARZO

LA POLLEDRARA DI CECANIBBIO E CASTEL DI GUIDO

Visita al giacimento de La Polledrara, che rappresenta uno dei più ricchi depositi paleontologici esistenti, ubicato sulle pendici periferiche dell'apparato vulcanico Sabatino.

Durata 3 ore

Difficoltà T

AV Marina Fiorenti 338 1226515

AV Nadia Vicentini 333 5921522

DA SABATO 10 A DOMENICA 11 MARZO

TERRE DI SIENA: LE GRANDI ABBAZIE LUNGO LA VIA FRANCIGENA

Negli incantevoli scenari delle terre Senesi, percorreremo itinerari storici intorno a solenni luoghi di culto come l'Abbazia di San Galgano e S. Antimo.

Difficoltà E

AEV Mario Galassi 339 1177868

AV Nadia Vicentini 333 5921522

DOMENICA 11 MARZO

MONTI SABINI: DA GRECCIO (635 M). ALLA CAPPELLETTA (1205M)

Dal Santuario saliamo fino ai Piani di Ruschio e dopo una piacevole passeggiata sui prati, arriviamo alla Cappelletta.

Dislivello 700 m

Durata 4 ore

Difficoltà E

AEV Fabio Giuliani 331 6037956

AEV Antonio Leggio 338 6207654



SABATO 17 MARZO

CORSO DI NORDIK WALKING

Corso con spiegazioni e pratica del movimento e tecnica del Nordic Walking: corretto uso dei bastoncini, corretta postura del corpo e coordinazione motoria.

AEV e Istruttore SINW Mario Galassi 339 1177868

Istruttore SINW Carla D'Addio 339 5371376

DOMENICA 18 MARZO

UMBRIA: ESCURSIONE E VISITA ALLA SCARZUOLA

Visita guidata al giardino monumentale della Scarzuola: "Città ideale" voluta dall'architetto Tommaso Buzzì. Nel pomeriggio breve escursione a monte Carvello.

Difficoltà T/E

AEV Mario Galassi 339 1177868

AV Nadia Vicentini 333 5921522

DA SABATO 31 MARZO A LUNEDÌ 2 APRILE

PASQUA A CHIANCIANO TERME: TRA LA VAL DI CHIANA E LE CRETE SENESI

Pasqua nelle terre senesi, tra gli ordinati spazi agricoli della Val di Chiana e i vigneti Montepulciano, in un territorio che ha conservato intatto nei secoli il suo fascino rinascimentale.

AEV Mario Galassi 339 1177868

AV Nadia Vicentini 333 5921522

SABATO 7 APRILE

CORSO DI NORDIK WALKING

Corso con spiegazioni e pratica del movimento e tecnica del Nordic Walking: corretto uso dei bastoncini, corretta postura del corpo e coordinazione motoria.

AEV e Istruttore SINW Mario Galassi 339 1177868

Istruttore SINW Carla D'Addio 339 5371376

DOMENICA 8 APRILE In collaborazione con l'associazione "Insieme SDT"

MONTI SABINI: IL MONTE ACUZIANO E LA SUA STORIA

Localizzato di fronte Fara Sabina con i resti dell'incompiuta Abbazia di San Martino. Lungo il percorso varie testimonianze archeologiche tra cui una cisterna romana.

Dislivello 200 m

Durata 3,30 ore

Difficoltà T

AEV Piera Volpati 342 8576000

SABATO 14 APRILE

MONTI LUCRETILI: LA RISERVA NATURALE REGIONALE DEL MONTE CATILLO

Gratificante escursione ad anello all'interno della Riserva, attraverso aree boscate di notevole pregio floristico e vegetazionale. Suggestivi punti panoramici sulla campagna romana e l'Appennino laziale.

Dislivello 550 m

Durata 4 ore

Difficoltà T/E

Lunghezza 13 Km

AEV Piera Volpati 342 8576000

AV Roberto Iannello 377 1525183

DOMENICA 15 APRILE

MONTI CARSEOLANI: MONTE FONTECELLESE DA VILLAROMANA (M. 1650)

Da Villaromana attraversato un di bosco di cerri e querce, raggiungeremo le praterie sommitali del Fontecellese dove ha inizio la piacevolissima cresta finale caratterizzata da grandi esemplari di faggio

Dislivello 850 m

Durata 5 ore

Difficoltà E

Lunghezza 10 km

AEV Antonio Leggio 338 6207654

AEV Fabio Giuliani 331 6037956

DA SABATO 21 A MERCOLEDÌ 25 APRILE

PARCO NAZIONALE DEL GARGANO

Nel promontorio del Gargano con il suo incredibile territorio, che va dalle faggete alle splendide spiagge, e ai misteriosi luoghi di culto lungo la via Micaelica.

Difficoltà E

AEV Mario Galassi 339 1177868

AV Nadia Vicentini 333 5921522

DOMENICA 22 APRILE

LA FRANCIGENA DA CAMPAGNANO A FORMELLO

Percorriamo un tratto di Francigena nello splendido scenario del Parco di Veio

Durata 3 ore

Difficoltà T/E

AV Marina Fiorenti 338 1226515

AEV Fabio Giuliani 331 6037956

DA SABATO 28 APRILE A MARTEDÌ 1 MAGGIO

PARCO REGIONALE NATURALE DEL CONERO

Nel promontorio del Conero dove, agli itinerari escursionistici, uniremo le splendide spiagge di Sirolo, e visite ai centri del territorio come: Recanti, Loreto, Castelfidardo.

Difficoltà E

AEV Mario Galassi 339 1177868

AV Nadia Vicentini 333 5921522

SABATO 12 MAGGIO

CORSO DI NORDIK WALKING

Corso con spiegazioni e pratica del movimento e tecnica del Nordic Walking: corretto uso dei bastoncini, corretta postura del corpo e coordinazione motoria.

AEV e Istruttore SINW Mario Galassi 339 1177868

Istruttore SINW Carla D'Addio 339 5371376

DOMENICA 13 MAGGIO

ESCURSIONE DA GENZANO A NEMI

Percorso ad anello. Discesa a Nemi tra i boschi nel cuore del parco dei Castelli Romani. Si può godere il panorama

sul lago di Nemi, visitare il borgo del paese e il museo delle navi.

Dislivello 200 m

Durata 4 ore

Difficoltà T

Lunghezza 10 km

AEV Mario Petrassi 338 9717878

AEV Piera Volpati 342 8576000

DOMENICA 20 MAGGIO

PARCO DI VEIO: L'ANELLO DELLE DUE FRANCIGENE

Sulla via francigena a scoprire alcuni siti in fuoripista nel territorio di Veio sconosciuti agli occhi del viandante... l'acqua... il mistero degli etruschi.

Dislivello 100 m

Durata 5 ore

Difficoltà T/E

Lunghezza 13 km

AEV Fabio Giuliani 331 6037956

AEV Antonio Leggio 338 6207654



DA SABATO 2 A DOMENICA 3 GIUGNO in collaborazione con l'associazione Pontieri del Dialogo

UMBRIA: I BORGHİ MEDIOEVALI DI SPELLO E L'INFIORATA DEL CORPUS DOMINI

week end nella splendida città medievale nell'occasione della storica manifestazione dell'infiorata.

Difficoltà E

AEV Piera Volpati 342 8576000

AEV Luisa Mostile 339 3730298

SABATO 9 GIUGNO

CORSO DI NORDIK WALKING

Corso con spiegazioni e pratica del movimento e tecnica del Nordic Walking: corretto uso dei bastoncini, corretta postura del corpo e coordinazione motoria.

AEV e Istruttore SINW Mario Galassi 339 1177868

Istruttore SINW Carla D'Addio 339 5371376

SABATO 9 GIUGNO

MONTI LUCRETILI: DA PALOMBARA SABINA ALLA PANORAMICA CIMA DEL MONTE GENNARO (1270 M)

Bella escursione per l'antico sentiero a tornanti (25) denominato per il suo andamento regolare "il sismografo" nel bosco di lecci fino ad arrivare alla cima del monte Gennaro.

Dislivello 800 m

Durata 6 ore

Difficoltà E

Lunghezza 10 km

AEV Mario Petrassi 338 9717878

AEV Piera Volpati 342 8576000

DOMENICA 10 GIUGNO

CASTELLI ROMANI: IL GIRO DELLE FONTI SUL MONTE ARTEMISIO

Bella e lunga escursione nel territorio di Velletri, che da fonte Marcaccio ci porta alla necropoli sul Maschio d'Ariano.

Dislivello 600 m

Durata 5 ore

Difficoltà E

Lunghezza 15 Km

AEV Fabio Giuliani 331 6037956

AEV Antonio Leggio 338 6207654

SABATO 16 GIUGNO

SENTIERO SUL RIO MAGGIORE

Una passeggiata naturalistica che inizia nei dintorni di Civita Castellana, immerso nella natura che costeggia il Rio Maggiore.

Durata 5 ore

Difficoltà E

AV Marina Fiorenti 338 1226515

Acc Francesca Patrizi

DOMENICA 17 GIUGNO in collaborazione con l'associazione Dedalo Trek

PARCO NATURALE REGIONALE DEI MONTI SIMBRUINI: MONTE TARINO (1961 M) DA FIUMATA, FILETTINO

Giornata con due escursioni di differente difficoltà:

1) Anello del Monte Tarino (1961 m) da Fiumata 930m per un percorso fresco, che risale alla fonte del fiume Aniene, ed ombreggiato per tutto il percorso tranne poco prima della cima rocciosa e panoramica.

dislivello 1100m,

difficoltà E/EE,

lunghezza 16 km,

durata 6/7 ore.

2) Rifugio Campo Ceraso (1561 m) da Fiumata (930 m) e ritorno. Percorso molto piacevole a fianco del fiume Aniene e all'ombra di boschi di faggi.

dislivello 650 m,

difficoltà E,

lunghezza andata e ritorno 12 km,

durata 5/6 ore.

AEV Antonio Leggio 338 6207654

AEV Piera Volpati 342 8576000

DOMENICA 24 GIUGNO

MONTI DEL REATINO: IL MONTE CABBIA (1504 m)

Da S. Maria del Monte un bel sentiero ad anello, ci porta alle cime del monte Gabbia. Magnifico panorama sui Monti della Laga, il Gran Sasso e il Terminillo.

Dislivello 500 m

Durata 4 ore

Difficoltà: E

AEV Mario Galassi 339 1177868

AV Roberto Iannello 377 1525183

DOMENICA 24 GIUGNO

ESCURSIONE AD ANELLO DA CAMPOCATINO AL MONTE CREPACUORE

Panoramica escursione quasi sempre in cresta, e ripida salita finale, il ritorno a Campocatino.

Dislivello 450 m

Durata 4 ore

Difficoltà E

Lunghezza 12 km

AEV Mario Petrassi 338 9717878

AEV Piera Volpati 342 8576000

DA DOMENICA 1 A SABATO 7 LUGLIO

APPENNINO TOSCO-EMILIANO: CORNO ALLE SCALE, ABETONE

Nell'Appennino Bolognese, escursioni dall'Abetone al Parco regionale del Corno alle Scale fino al lago di Suviana.

Difficoltà E

AEV Mario Galassi 339 1177868

AV Nadia Vicentini 333 5921522

DOMENICA 15 LUGLIO

GRAN SASSO: IL MONTE BRANCASTELLO (2385 M)

Uno dei sentieri più appaganti del comprensorio, grandiosi i panorami: l'imponente presenza del Corno Grande, i boscosi versanti Teramani e il sottostante altopiano di Campo Imperatore.

Dislivello 585 m

Durata 4,30 ore

Difficoltà E

AEV Piera Volpati 342 8576000

AV Roberto Iannello 377 1525183

DOMENICA 22 LUGLIO

MONTE OCRE (2205 M), DA CAMPO FELICE

Panoramica escursione che sale sull'ultimo bastione del complesso sistema Sirente-Velino-Duchessa-Cava che domina l'Aquila e la valle del fiume Aterno.

Dislivello 650 m

Durata 4 ore

Difficoltà E

AEV Mario Galassi 339 1177868

AV Roberto Iannello 377 1525183

DA SABATO 28 A DOMENICA 29 LUGLIO in collaborazione con l'associazione Cammino Possibile

MONTI LUCRETILI: MONTE PELLECCIA IN NOTTURNA CAMMINANDO SOTTO LA LUNA PIENA

Da Monteflavio, si sale attraverso un pianoro e poi nel bosco lungo un sentiero in costante ascesa si raggiunge la Vetta più elevata dei Monti Lucretili (m. 1.368).

Dislivello 500 m

Durata 6 ore

Difficoltà E

Lunghezza 11 km

AEV Piera Volpati 342 8576000

AEV Marco Bailetti 349 4058276



DOMENICA 26 AGOSTO

GRAN SASSO: IL PIZZO CEFALONE (2533 M)

Il sentiero si snoda in un'area estremamente interessante e offre, soprattutto dalla vetta, panorami grandiosi. Percorso a mezzacosta con una breve salita finale su facili roccette.

Dislivello 450 m

Durata 5 ore

Difficoltà E/EE

Lunghezza 9 km

AEV Gelsa Comodi 338 1333380

AEV Piera Volpati 342 8576000

SABATO 8 SETTEMBRE

CORSO DI NORDIK WALKING

Corso con spiegazioni e pratica del movimento e tecnica del Nordic Walking: corretto uso dei bastoncini, corretta postura del corpo e coordinazione motoria.

AEV e Istruttore SINW Mario Galassi 339 1177868

Istruttore SINW Carla D'Addio 339 5371376

SABATO 22 SETTEMBRE

VAL DI CHIANA: IL BORGO DI CHIUSI E IL SUO LAGO

Escursione verso le grandi opere idrauliche che "chiudono" il lago. Pranzo in ristorante tipico. Ritorno all'abitato di Chiusi per una visita al suo centro storico.

Dislivello 200 m

Durata 3 ore

Difficoltà T/E

Lunghezza 13 km

AEV Mario Galassi 339 1177868

AV Nadia Vicentini 333 5921522

DOMENICA 23 SETTEMBRE

LA CAVENDISH ROAD DI MONTECASSINO, TREKKING TRA SACRALITÀ E STORIA

Risalita attraverso la strada militare costruita nel 1944, che porta alla maestosa Abbazia benedettina di Montecassino, teatro di drammatiche battaglie.

Dislivello 450 m

Durata 3 ore

Difficoltà E

Lunghezza 9 km

AEV Mario Galassi 339 1177868

AV Nadia Vicentini 333 5921522

DOMENICA 30 SETTEMBRE

MONTI LUCRETILI: MONTE GUARDIA DA ROCCAGIOVINE (M. 1185)

Percorso ad anello con partenza da Roccagiovine per arrivare alla cima del Monte Guardia (1185 m) attraverso un percorso che si sovrappone in parte al Sentiero delle Acque.

Dislivello 650 m

Durata 6 ore

Difficoltà E

Lunghezza 16 km

AEV Antonio Leggio 338 6207654

AEV Fabio Giuliani 331 6037956

SABATO 6 OTTOBRE

CORSO DI NORDIK WALKING

Corso con spiegazioni e pratica del movimento e tecnica del Nordic Walking: corretto uso dei bastoncini, corretta postura del corpo e coordinazione motoria.

AEV e Istruttore SINW Mario Galassi 339 1177868

Istruttore SINW Carla D'Addio 339 5371376

DOMENICA 7 OTTOBRE

CINETO RIOFREDDO SENTIERO COLEMAN

Ai margini del Parco Monti Lucretili, lungo un corridoio naturale che porta al vicino Parco dei Monti Simbruini, il sentiero ricalca un'antica mulattiera che congiungeva Cineto Romano a Riofreddo.

Dislivello 450 m

Durata 4,30 ore

Difficoltà E

Lunghezza 1 km

AEV Mario Petrassi 338 9717878

AEV Piera Volpati 342 8576000

DOMENICA 14 OTTOBRE

GIORNATA DEL CAMMINARE FEDERTREK

DOMENICA 28 OTTOBRE

ESCURSIONE PIGLIO LAGHETTO VOLUBRO

Si percorre parte del sentiero E1. lungo una mulattiera sulle pendici dei monti: Adavito, Pila Rocca, con ampia veduta sulla valle del fiume Sacco.

Dislivello 200 m

Durata 4 ore

Difficoltà E

Lunghezza 14 km

AEV Mario Petrassi 338 9717878

AEV Piera Volpati 342 8576000

DA GIOVEDÌ 1 A DOMENICA 4 NOVEMBRE

PIEMONTE: TRA LE COLLINE, I VIGNETI E I CASTELLI DELLE LANGHE

Escursioni nel periodo più bello delle Langhe dove ai mille colori autunnali delle colline si uniscono i sapori e i profumi della cucina langhigiana.

Difficoltà E

AEV Mario Galassi 339 1177868

AV Nadia Vicentini 333 5921522

SABATO 10 NOVEMBRE

RISERVA NATURALE MONTE NAVEGNA E CERVIA: IL MONTE NAVEGNA a (1508 m) DA VAECUPOLA

Itinerario che consente di compiere l'intero giro del Monte Navegna da Vallecupola, tra magnifici castagneti, boschi di faggi e querce, i crinali erbosi e le praterie di quota.

Dislivello 600 m

Durata 5,00 ore

Difficoltà E

AEV Mario Petrassi 338 9717878

AV Roberto Iannello 377 1525183

DOMENICA 11 NOVEMBRE

MONTI RUFFI: DA CERRETO LAZIALE AL MONTE COSTASOLE (M. 1253)

Partiremo da Cerreto Laziale per dirigerci verso il Monte Costasole (1253 m), vetta più alta dei monti Ruffi attraverso un bosco di querce, abeti e cipressi.

Dislivello 750 m

Durata 4,30 ore

Difficoltà E

Lunghezza 12 km

AEV Antonio Leggio 338 6207654

AEV Fabio Giuliani 331 6037956

SABATO 17 NOVEMBRE

CORSO DI NORDIK WALKING

Corso con spiegazioni e pratica del movimento e tecnica del Nordic Walking: corretto uso dei bastoncini, corretta postura del corpo e coordinazione motoria.

AEV e Istruttore SINW Mario Galassi 339 1177868

Istruttore SINW Carla D'Addio 339 5371376

DOMENICA 18 NOVEMBRE

MONTI CARSEOLANI: DA VERRECCHIE AL MONTE PADIGLIONE (1627 M)

Il Monte Padiglione rimane una meta ad alto interesse paesaggistico visti gli splendidi panorami che offre e lo splendore del sottostante Pian della Dogana.

Dislivello 550 m

Durata 5 ore

Difficoltà E

Lunghezza 14 km

AEV Mario Petrassi 338 9717878

AEV Piera Volpati 342 8576000



DOMENICA 2 DICEMBRE

FESTA DELL'ASSOCIAZIONE

A.C.E.R. festeggia la fine dell'attività dell'anno in corso, e presenta i programmi futuri ai soci e simpatizzanti.

Difficoltà T/E

AEV Mario Galassi 339 1177868

AV Nadia Vicentini 333 5921522

DA SABATO 8 A DOMENICA 9 DICEMBRE

UMBRIA: PAESAGGI E SPLENDORI DELLA GUBBIO MEDIEVALE

Festa dell'Immacolata nelle atmosfere natalizie di Gubbio ai piedi del monte Igino, e gli ambienti naturali

più incantevoli dell'Appennino umbro-marchigiano del monte Cucco.

Difficoltà E

AEV Mario Galassi 339 1177868

AV Nadia Vicentini 333 5921522

SABATO 15 DICEMBRE

CORSO DI NORDIK WALKING

Corso con spiegazioni e pratica del movimento e tecnica del Nordic Walking: corretto uso dei bastoncini, corretta postura del corpo e coordinazione motoria.

AEV e Istruttore SINW Mario Galassi 339 1177868

Istruttore SINW Carla D'Addio 339 5371376

DA SABATO 29 DICEMBRE 2018 A MARTEDÌ 1 GENNAIO 2019

CAPODANNO INSIEME

Vacanza di Fine Anno con gli amici dell'associazione per festeggiare insieme il Nuovo Anno.

Difficoltà E

AEV Mario Galassi 339 1177868

AV Nadia Vicentini 333 5921522

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. Con la tecnica del Nordic Walking è possibile e ritrovare il benessere e recuperare quella scioltezza posturale persa con il tempo e le cattive abitudini. L'organizzazione delle esercitazioni pratiche di Nordic Walking sono curate da Carla D'Addio.

Istruttore SINW Carla D'Addio 339 5371376

TUTTI I GIOVEDÌ

LE PASSEGGIATE VERDI DEL GIOVEDÌ

Escursioni culturali alla scoperta di parchi, riserve naturali urbane, musei e monumenti nascosti e poco conosciuti di Roma e dintorni. Alla scoperta di cultura, arte e storia immersi nella natura. Itinerari che svelano aree verdi di incredibile bellezza da raggiungere sfruttando facili collegamenti con bus e metro all'inizio e alla fine del percorso. Trek urbani e passeggiate alla portata di tutti per conoscere meglio le meraviglie della nostra città. L'organizzazione delle passeggiate è curata da AV Nadia Vicentini.

AV Nadia Vicentini 333 5921522

ASSOCIAZIONE CAMMINATORI ESCURSIONISTI ROMA - A.C.E.R.

Internet: www.camminatorieescursionisti.it

Mail: info@camminatorieescursionisti.it

La partecipazione alle attività di A.C.E.R. è libera e aperta a tutti, è sufficiente avere la tessera FEDERTREK a cui siamo affiliati, e, condividerne i valori.

Tutti i corsi e le uscite di Nordic Walking sono svolte da istruttori SINW