

## TUTTI I GIOVEDÌ POMERIGGIO STARE BENE CAMMINANDO: NORDIC WALKING NEL PARCO DELLA CAFFARELLA



Stare bene camminando si può! Per questo proponiamo delle camminate per praticare insieme il Nordic Walking.

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.

**APPUNTAMENTO:** h. 16,30 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**