

**Sabato 11 Gennaio 2020**

## **CORSO DI NORDIC WALKING NEL PARCO DI VILLA ADA**

Villa Ada è uno dei parchi più estesi di Roma, l'assetto attuale è il risultato delle sistemazioni realizzate nel settecento quando la villa, accanto al preesistente uso agricolo, fu utilizzata come luogo di svago e di rappresentanza.

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. 9,00 Via di Ponte Salarario (davanti alla entrata del laghetto)

**PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:**

è necessario confermare la partecipazione telefonicamente

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