

**Sabato 18 settembre 2021**

## **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 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.*

**PER PARTECIPARE ALLE ESCURSIONI È NECESSARIO ATTENERSI SCRUPOLOSAMENTE ALLE INDICAZIONI ANTI-COVID 19 CHE TROVATE AL SEGUENTE LINK:**

**<https://www.camminatoriescursionisti.it/wp-content/uploads/2020/05/COVID-19-FT-ACER.pdf>**

**Chi non rispetterà tali norme verrà escluso dall'evento in oggetto!**

**La gita 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.**

**(COLORO CHE NON HANNO LA TESSERA, O È SCADUTA, DEVONO STAMPARE E COMPILARE IL MODULO CHE TROVATE AL SEGUENTE LINK: <https://www.camminatoriescursionisti.it/wp-content/uploads/2021/07/Modulo-iscrizione-socio-ACER-2021a.pdf>**

**QUOTA CORSO: 20 €**

**ABBIGLIAMENTO:** Scarpe ginnastica robuste o da trekking leggere basse, abbigliamento comodo, zainetto leggero, acqua, Mascherina, Guanti, gel disinfettante; i bastoncini da Nordic Walking vengono forniti dall'istruttore.

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

**PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:**

**è necessario confermare la partecipazione telefonicamente**

**AEV Mario Galassi 339 1177868**