

Sabato 23 Ottobre 2021

## 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 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 Via di Ponte Salarario (davanti alla entrata del laghetto)

**PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:**

è necessario confermare la partecipazione telefonicamente

**AEV Mario Galassi 339 1177868**