

Sabato 13 Novembre 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