

*Sabato 3 Dicembre 2022*

## **CORSO DI NORDIC WALKING NEL PARCO DELLA CAFFARELLA**



*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.*

*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/2021/11/Modulo-iscrizione-privacy-ACER-2022.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**