

## **Sabato 25 Marzo 2023**

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



*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 Via di Ponte Salario** (davanti alla entrata del laghetto)

**PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:**

è necessario confermare la partecipazione telefonicamente

**AEV Mario Galassi 339 1177868**