

Sabato 18 Novembre 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.

Il corso è riservato 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/2023/03/Modulo-iscrizione-ACER-2023.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