

**Sabato 22 Febbraio 2025**

## **CORSO DI NORDIK WALKING AL 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/2024/01/Modulo-iscrizione-ACER-FederTrek.pdf>**

**QUOTA CORSO: 20 €**

Possibilità per chi ha già fatto il corso di ripeterlo per perfezionarsi **QUOTA AGGIORNAMENTO: 7 €**

**ABBIGLIAMENTO:** Scarpe ginnastica robuste o da trekking leggere basse, abbigliamento comodo, zainetto leggero, acqua.

**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**

Visita il sito: [www.camminatoriescursionisti.it](http://www.camminatoriescursionisti.it)

Segui Camminatori Escursionisti - ACER su WhatsApp: <https://whatsapp.com/channel/0029Vanw3rT65yDGOXcbrL2e>

Metti "mi piace" alla nostra pagina ufficiale: <https://www.facebook.com/CamminatoriEscursionistiAcer>

Iscriviti al gruppo della nostra comunità: <https://www.facebook.com/groups/145333235677984>

Ricevi la newsletter:

– sulla nostra mailing list tramite: [info@camminatoriescursionisti.it](mailto:info@camminatoriescursionisti.it)

– sul nostro canale WhatsApp: <https://whatsapp.com/channel/0029Vanw3rT65yDGOXcbrL2e>