

I MERCOLEDI' D'AUTUNNO 2017 DEL NORDIC WALKER
SETTEMBRE – OTTOBRE - NOVEMBRE 2017

Nell'ambito delle attività "a secco", la Sezione propone 4 uscite infrasettimanali accompagnati da un istruttore di nordic walking (camminata con bastoncini).

L'iniziativa, ideale per sfruttare il fine giornata poiché prevede il rientro a casa entro le 20/20.15 ed aperta a tutti i Soci, senza limiti di età, si svolgerà su percorsi per lo più pianeggianti in parchi cittadini o contigui alla città di Torino. Saranno particolarmente curati gli aspetti ludico-motorio, scioltezza articolare, respirazione, recupero-mantenimento tono-muscolare.

Date delle quattro uscite:

Settembre 20: Parco La Mandria - ingresso Ponte Verde - Venaria

Ottobre 4: Parco Colennetti - Via Panetti/Via Artom
18: Parco Colletta - Ponte Sassi/Largo Po Antonelli lato nord

Novembre 8: Parco Valentino - Corso Marconi – Ingresso Facoltà Architettura

La presenza assidua non è obbligatoria ma fortemente consigliata. Il primo quarto d'ora sarà dedicato allo scioglimento muscolare e avverrà nei pressi del luogo di ritrovo predefinito.

L'ora di inizio degli incontri è fissata alle 18.20, con qualunque condizione atmosferica, salvo pioggia battente.

Abbigliamento consigliato da "footing": guanti da fondo, scarpe da ginnastica, mantellina, cappellino e maglietta e **bastoncini specifici necessari per il corretto apprendimento del nordic walking**; per chi ne fosse sprovvisto, saranno noleggiabili in loco (costo giornaliero di noleggio € 3,00).

Numero di partecipanti: minimo 12 – massimo 15.

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE ALLE 4 USCITE	Ordinari e familiari*		Esterni
	Importo da inserire nella scheda online (al lordo del contributo)	Importo che sarà addebitato in C/C (al netto del contributo)	Importo che sarà addebitato in C/C
	€ 20,00	€ 15,00	€ 20,00

*** L'importo indicato nella scheda on-line di prenotazione è quello al lordo del contributo del Gruppo. L'importo di partecipazione sarà addebitato direttamente sul conto corrente al netto del contributo spettante. Una volta scaduto il termine di prenotazione ovvero quando la pratica verrà confermata da parte della Segreteria non sarà più possibile stornarla e si procederà all'addebito dell'intera quota di partecipazione o delle eventuali penali.**

La quota comprende: istruttore della Scuola Sci Nordico Prigelato.

N.B. Per poter partecipare i soci dovranno allegare online – contestualmente all'iscrizione - il certificato medico per attività non agonistica

La partecipazione all'iniziativa è subordinata all'iscrizione alla Sezione Sci Fondo, Discesa e Nordic Walking del Gruppo Piemonte e Valle d'Aosta – Torino.

Prenota on-line entro il 15 settembre 2017 cliccando sul tasto "Aderisci all'iniziativa".

Contatti: Segreteria del CT Nordovest Tel. 011.5554771 - 59040 – 54518 Servizio [ContattALI](#)

Capo Sezione: Sig. Luigi Martinasso e-mail martinasso@alice.it