ASSOCIAZIONE LAVORATORI INTESA SANPAOLO

GRUPPO PIEMONTE E VALLE D'AOSTA – TORINO: SEZIONE SCI FONDO, DISCESA E NORDIC WALKING

I MERCOLEDI' DI PRIMAVERA 2018 DEL NORDIC WALKER (QUATTRO USCITE: 11 E 18 APRILE – 9 E 23 MAGGIO 2018)

Nell'ambito delle attività "a secco", la Sezione ripropone le uscite infrasettimanali 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, è aperta a tutti, senza limiti di età e 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 del tono muscolare.

Programma delle quattro uscite:

Aprile:
- 11 aprile: Madonna del Pilone. Ritrovo in Corso Casale, sagrato della chiesa
- 18 aprile: Museo dell'automobile. Ritrovo al parcheggio di Largo Unità d'Italia.

Maggio:
- 9 maggio: Campo Aeronautica. Ritrovo Collegno Parco Gen. Dalla Chiesa
- 23 maggio: Eremo dei Camaldolesi. Ritrovo Strada Eremo ang. Strada del Colle

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 delle sedute è fissata alle 18.20, con qualunque condizione atmosferica salvo pioggia battente. Il corso sarà tenuto da un istruttore della Scuola Italiana di Nordic Walking.

Bastoncini*:* per chi ne è sprovvisto, saranno forniti in loco (costo giornaliero di noleggio € 4,00)

Abbigliamento consigliato: da "footing" guanti da fondo, scarpe da ginnastica, mantellina, cappellino e maglietta della Sezione.

E' richiesto il certificato medico per attività non agonistica da allegare contestualmente alla richiesta.

Numero di partecipanti: minimo 12 – massimo 15.

	Soci ordinari, familiari*		Soci 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
QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE	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 Italiana di Nordic Walking.

La quota non comprende: noleggio bastoncini e trasporti.

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 2 aprile 2018 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