

CT Nord Ovest
Gruppo Piemonte e Valle d'Aosta – Torino
Sezione Sci Fondo, Discesa e Nordic
Walking



I MERCOLEDI' DI PRIMAVERA 2019 DEL NORDIC WALKING

Quattro uscite:
17 aprile – 8 e 22 maggio – 5 giugno

L'iniziativa è effettuata con un minimo di 12 e un massimo di 20 partecipanti

	Soci 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
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 non quota comprende:

- Noleggio bastoncini e trasporti



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 4 uscite:

Aprile

- 17 aprile: Parco del Valentino, Torino Esposizioni/Via Boiardo.

Maggio

- 8 maggio: Parco Colonnetti/sponde Sangone – Via Panetti/Via Artom.

- 22 maggio: parco del Meisino – Via Cafasso (capolinea Bus 68).

Giugno

- 5 giugno: Venaria - Parco La Mandria, ingresso Ponte Verde.

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.

Abbigliamento consigliato: scarpe da "footing", guanti da fondo, scarpe da ginnastica, mantellina, cappellino e **bastoncini specifici (necessari per il corretto apprendimento del nordic walking)**; questi ultimi, per chi ne fosse sprovvisto, potranno essere noleggiati in loco al costo di € 3,00/dì, previa richiesta sul modulo di adesione.

E' richiesto il certificato medico per attività non agonistica (OBBLIGATORIO), da consegnare all'istruttore al primo incontro.