

CT Nord Ovest

Gruppo Piemonte e Valle d'Aosta - Torino

Sezione Sci Fondo, Discesa e Nordic Walking

**Quattro uscite:**

**25 settembre - 9 e 23 ottobre - 6 novembre**

L'iniziativa sarà effettuata con un minimo di 12 e un massimo di 18 partecipanti

Quota individuale di partecipazione	Soci ordinari e familiari*		Soci esterni
	Importo inserito 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

- Quattro uscite accompagnati da un Istruttore della Scuola Italiana di Nordic Walking

## La quota non comprende

- Noleggio bastoncini
- Trasporti

**Quattro uscite: 25 settembre - 9 e 23 ottobre - 6 novembre**

**Ore 18.20 direttamente ai luoghi di incontro:**

- **25 settembre:** Parco La Mandria Ingresso Cascina Oslera - direttissima Venaria-Lanzo
- **9 ottobre:** Castello di Stupinigi, Podere S. Luigi
- **23 ottobre:** Parco Colletta zona Ponte Eugenio Amedeo VIII Str. Settimo/Via L.B. Alberti
- **6 novembre:** Parco Valentino Via Boiardo - Monumento Amedeo di Savoia

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.

Gli incontri si terranno 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.**