

I GIOVEDÌ D'AUTUNNO DEL NORDIC WALKING

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

Quattro uscite:

17 settembre: Parco La Mandria – Ingresso Cascina Oslera

1° ottobre: Parco Collina Superga – Faro Maddalena

15 ottobre: Parco del Meisino - Ponte Sassi

29 ottobre: Parco Vallere – Ritrovo al Palavela di V. Ventimiglia ang. V. Caramagna

La presenza assidua non è obbligatoria ma fortemente consigliata. Il primo quarto d'ora sarà dedicato allo scioglimento muscolare ed avverrà nei pressi del luogo di ritrovo predefinito. L'ora di inizio delle sedute è fissata alle **ore 18,20**, con qualunque condizione atmosferica salvo pioggia battente.

Abbigliamento consigliato: scarpe da ginnastica, guanti da fondo, mantellina, cappellino e **bastoncini specifici, necessari per il corretto apprendimento del nordic walking**; questi ultimi, qualora gli iscritti ne fossero sprovvisti, saranno noleggiabili in loco (costo € 3.00/di), previa richiesta sul modulo di prenotazione.

I luoghi scelti per lo svolgimento dell'attività sono mirati per poter agevolmente mantenere in qualsiasi momento il distanziamento richiesto dalla normativa pro-tempore vigente. Ad ogni seduta sarà necessario compilare apposita autocertificazione.

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

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