



## MERCOLEDI' 23 MARZO 2016 ORE 21.00

Si porta a conoscenza dei Soci che presso la Sede di Caricentro viene organizzato per il giorno mercoledì 23 marzo alle ore 21.00, un incontro allo scopo di illustrare i benefici e vantaggi che derivano dall'attività della pratica del Nordic Walking.

L'incontro sarà presieduto dagli **Istruttori Gabriella Bettello e Giovanni Monello** della scuola italiana Nordic Walking.

La camminata nordica, in italiano *camminata con bastoni*, è un tipo di attività fisica e sportiva. Essa si pratica utilizzando bastoni appositamente studiati, simili a quelli utilizzati nello sci di fondo. La camminata nordica è una delle discipline più in crescita nel mondo in questo momento.

I benefici del Nordic Walking può essere a ragione considerato una delle attività sportive (alla portata di tutti) più complete in assoluto. Adottando una tecnica corretta si riesce ad avere un elevato coinvolgimento muscolare ed un efficace lavoro cardiocircolatorio ottenendo enormi benefici per la propria salute.

### **CORSO BASE**

Durata del corso                      3 lezioni da 120 minuti  
Bastoncini forniti dagli Istruttori per la durata del corso

€ 30,00 Soci  
€ 35,00 altri partecipanti

Presentazione degli Istruttori – allievi  
Piccolo riassunto sulla storia del Nordic Walking

### **Progressione didattica:**

Rilassamento e recupero della camminata naturale.  
Primi passi con i bastoni, alternato e parallelo.  
Andatura a passo alternato. Andatura a passo parallelo.  
Andatura con un solo bastoncino.  
Tecnica di salita.  
Tecnica di discesa.  
Chiusura corso.



### **ALLENAMENTI SPECIFICI SOLO PER SOCI CARICENTRO**

Gli interessati potranno inviare alla Segreteria del Caricentro **ENTRO VENERDI' 04 APRILE P.V.** la scheda allegata con modulo di addebito sul proprio c/c



**MERCOLEDI' 23 MARZO 2016**  
**ORE 21.00**

Il sottoscritto \_\_\_\_\_ n. tessera. \_\_\_\_\_

in servizio

pensionato

Tel/ uff \_\_\_\_\_ Tel/casa \_\_\_\_\_ cell \_\_\_\_\_

Nominativi (scrivere anche il proprio nome se partecipante):

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

**DISPOSIZIONE DI ADDEBITO IN CONTO CORRENTE**

**(SOLO PER I CORRENTISTI DELLE FILIALI DI BANCA CRFIRENZE)**

Il sottoscritto \_\_\_\_\_ abitante a \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_ n° \_\_\_\_\_ cap \_\_\_\_\_

**AUTORIZZA**

L'addebito di	€
<b>Matricola Filiale N° (es. 101 sede) IMPORTANTE</b>	
C/C	
IBAN	
Causale dell'addebito	Circ. <b>NORDIC WALKING ACTIVE TOSCANA</b>

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_