



**CORSO DI NORDIK WALKING AL PARCO DELLA CAFFARELLA**  
Corso con spiegazioni e pratica del movimento e tecnica del Nordic  
Walking: corretto uso dei bastoncini, corretta postura del corpo e  
coordinazione motoria.



**Data Escursione:** dal **12-01-2019** al **12-01-2019**

## Tabella Tecnica

|               |  |
|---------------|--|
| Proposta da : | Associazione Camminatori Escursionisti Roma - ACER APS |
| Tipologia :   |  |
| Dislivello :  | 50 m   |
| Ore :         | 3 ore  |
| Difficoltà :  | T  |
| Lunghezza :   | km   |

**Descrizione** La valle della Caffarella, antico luogo di miti e leggende, deriva il suo nome dalla principale tenuta storica che esisteva nella zona e coincide con la valle formata dal fiume Almone. Il corso teorico pratico della durata di 3 ore circa, prevede esercizi propedeutici per l'acquisizione della perfetta tecnica di cammino, attraverso una corretta postura del corpo e coordinazione motoria, revisione del movimento completo con e senza bastoni. L'obiettivo è far acquisire ai partecipanti attraverso i facili esercizi previsti dalla tecnica del Nordic Walking, la consapevolezza dei propri movimenti e recuperare quella scioltezza persa con il tempo e le cattive abitudini. Gli incontri tenuti da Istruttori della Scuola Italiana Nordic Walking, prevedono una passeggiata attraverso i sentieri del Parco, e iniziano con l'esposizione di alcuni esercizi di riscaldamento e terminano con una seduta di stretching.

**Accompagnatore1:** AEV Galassi Mario  
**Cell:** 3391177868

**Accompagnatore2:**  
**Cell:**

**Informazioni:** Il corso è riservato ai soci in regola con il tesseramento **QUOTA CORSO: 20 € TESSERA FEDERTREK:** obbligatoria: € 15 adulti, € 5 minori - N.B. si ricorda ai partecipanti che è obbligatoria l'esibizione della tessera e la trascrizione del numero. **ABBIGLIAMENTO:** Scarpe ginnastica robuste o da trekking leggere basse, abbigliamento ginnico, i bastoncini da Nordic Walking vengono forniti dall'istruttore. **APPUNTAMENTO:** h. 9,00 largo Pietro Tacchi Venturi angolo via Latina **INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:** è necessario confermare la partecipazione telefonicamente

**Nota:** Si ricorda ai partecipanti che è obbligatoria l'esibizione della tessera FederTrek e la trascrizione del numero da parte degli accompagnatori. L'attività proposta può subire cambiamenti a discrezione degli accompagnatori per ragioni sicurezza e di opportunità per il gruppo, pertanto ogni tesserato è tenuto a rispettare le modalità di partecipazione stabilite dagli accompagnatori, seguendo le loro indicazioni. In caso contrario, verrà meno il rapporto di affidamento e, quindi, l'eventuale responsabilità verso chi sceglie percorsi o modalità differenti da quelle indicate.