



CORSO DI NORDIK WALKING AL PARCO DI VILLA ADA
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 **07-03-2020** al **07-03-2020**

Tabella Tecnica

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

Descrizione Villa Ada è uno dei parchi più estesi di Roma, l'assetto attuale è il risultato delle sistemazioni realizzate nel settecento quando la villa, accanto al preesistente uso agricolo, fu utilizzata come luogo di svago e di rappresentanza. 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'obbiettivo 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 Via di Ponte Salario (davanti alla entrata del laghetto)

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.