**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 **15-04-2023** al **15-04-2023** |
|---|---|

## Tabella Tecnica

| | |
|---|---|
| Proposta da : | Associazione Camminatori Escursionisti Roma - ACER APS |
| Tipologia : | |
| Dislivello : | m |
| Ore : | 3 ore |
| Difficoltà : | T |
| Lunghezza : | 6 km |

**Descrizione** 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 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. i bastoncini da Nordic Walking vengono forniti dall'istruttore. APPUNTAMENTO: h. 9,00 largo Pietro Tacchi Venturi angolo via Latina PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI: è necessario confermare la partecipazione telefonicamente AEV Mario Galassi 339 1177868

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

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

**Informazioni:** La gita è riservata ai soci in regola con il tesseramento TESSERA FEDERTREK: obbligatoria: € 15 adulti, € 5 minori di anni 18 - N.B. si ricorda ai partecipanti che è obbligatoria l'esibizione della tessera e la trascrizione del numero. (COLORO CHE NON HANNO LA TESSERA, O È SCADUTA, DEVONO STAMPARE E COMPILARE IL MODULO CHE TROVATE AL SEGUENTE LINK: https://www.camminatoriescursionisti.it/wp-content/uploads/2021/11/Modulo-iscrizione-privacy-ACER-2022.pdf QUOTA CORSO: 20 € ABBIGLIAMENTO: Scarpe ginnastica robuste o da trekking leggere basse, abbigliamento comodo, zainetto leggero, acqua, mascherina, guanti, gel disinfettante. I bastoncini da Nordic Walking vengono forniti dall'istruttore.

**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.