



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 **25-03-2023** al **25-03-2023**

Tabella Tecnica

Proposta da :	Associazione Camminatori Escursionisti Roma Associazione di Promozione Sociale -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'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 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 Via di Ponte Salaro (davanti alla entrata del laghetto) **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.