

MONCALVO

Cod. KF1005

NORDIC WALKING - A

Docente

Dino Fantato

Sede

Moncalvo

Orario

dalle ore 09.30 alle ore 11.30

Giorno

lunedì

Presentazione

Il NordicWalking(camminata nordica importata dalla Finlandia) è un esercizio fisico praticato durante il cammino che coinvolge gli arti superiori attraverso una spinta sul terreno realizzata con l'ausilio funzionale di una coppia di bastoncini.

Attività sportiva (riconosciuta dal CONI) alla portata di tutti, adatta a tutte le età; da svolgere all' aria aperta in qualsiasi condizione di tempo e tutto l'anno. Con l'esecuzione **corretta** della tecnica

NordicWalking si possono ottenere molteplici benefici tra i quali;

- Miglioramento della postura e dell' equilibrio
- Potenziamento della forza e del tono muscolare
- Miglioramento delle abilità motorie e della percezione del proprio corpo nello spazio
- Incremento della mobilità e flessione articolare
- Miglioramento della funzione cardiaca e respiratoria
- Benessere psico-fisico

Programma

Il programma si articolerà in una prima fase in cui verranno fornite le nozioni di base per l'apprendimento corretto della tecnica ed in una seconda fase che prevede lezioni itineranti su percorsi di difficoltà e distanze variabili (bassa, media e medio/alta) tra i 5/10 km

	Ritrovo
06/2/2023 Corso base	Parcheggio piscine/asl
13/2/2023 Moncalvo/Penango	Parcheggio piscine/asl
20/2/2023 Moncalvo/Cioccaro	Parcheggio Cimitero
27/2/2023 Moncalvo/Gessi	Parcheggio piscine /asl
06/3/2023 Odalengo Piccolo	Parcheggio piscine /asl
13/3/2023 Cioccaro	Parcheggio Cioccaro
20/3/2023 Patro/Castellino	Fraz. Patro
27/3/2023 Calliano	Parcheggio Cimitero di Calliano
03/4/2023 Moncalvo/Penango	Parcheggio piscine /asl
17/4/2023 Grazzano Badoglio/Madonna dei Monti	Grazzano Badoglio
24/4/2023 San Giuseppe/Santuario di Crea	Borgo San Giuseppe

I percorsi delle camminate possono subire delle variazioni

Per la durata del corso i bastoncini vengono forniti dall' Associazione

Indispensabile al momento dell'iscrizione presentare certificato medico con ECG con validità per anno accademico 2022/23 come da Delibera Consiglio Direttivo Utea

Contributo Corso € 40

Minimo iscritti: 15 Massimo iscritti: 20