

## CORSI DI



Si chiama Nordic Walking letteralmente camminata nordica con i bastoni e trae origine dal movimento diagonale dello sci di fondo.

Il Nordic Walking può essere a ragione considerato una delle attività sportive più complete in assoluto poiché adottando una tecnica corretta si riesce ad avere un elevato coinvolgimento muscolare ed un efficace lavoro cardiocircolatorio ottenendo enormi benefici per la propria salute. E' uno sport adatto a tutti, senza limiti d'età e lo si può praticare tutto l'anno. Il Nordic Walking ha tre livelli: benessere, fitness e sport pertanto offre la possibilità a chiunque lo voglia praticare di adattarlo alla propria forma fisica. Per apprendere la tecnica ed eseguire il gesto correttamente è senza dubbio fondamentale avvalersi di un istruttore qualificato.

Paola Baldassarri

Master Trainer Maestro Federale FIDAL

Scuola Italiana Nordic Walking

**Inizio corso: SABATO 19 OTTOBRE 2019** dalle ore 10:30 alle ore 11:45

### TARIFFE CORSO BASE di nordic walking:

**Euro 30** a persona **per numero 6 lezioni** dedicate solo al gruppo ARC  
(una lezione a settimana)  
durata ore 1,15 - settantacinque minuti      Numero minimo partecipanti 6/8

**Euro 15 a persona** assicurazione (**offerta** ai SOCI da Arc Regione Umbria)  
obbligatoria da pagare una tantum

Ogni allievo, a fini assicurativi, dovrà fornire i seguenti dati:

**nome**

**cognome**

**luogo ed data di nascita**

**indirizzo di residenza**

In caso di pioggia l' lezione verrà recuperata e gli allievi avvisati tempestivamente.

**Ogni partecipante dovrà fornire copia/fotocopia di un certificato medico sportivo** per svolgere attività sportiva di tipo non agonistico con sopra scritta la data dell'ultimo elettrocardiogramma in corso di validità.

Tale certificato si precisa che può essere rilasciato solo dal medico di famiglia o dal medico dello sport.

(Possibilità di accedere alla convenzione con il Chirofisiongen per il rilascio di tale certificato, completo anche di elettrocardiogramma non da sforzo incluso, ad euro 30. Al momento della prenotazione telefonica l'allievo dovrà specificare di essere della Scuola Italiana Nordic Walking Perugia).

Inoltre **per chi già pratica il nordic walking** possibilità di essere inseriti in altri gruppi già attivi infrasettimanali con prezzo sempre in convenzione per numero 6 lezioni:

MARTEDI\* dalle 17:00 alle 18:15 (gruppo velocità medio-alta)  
GIOVEDI dalle 09:00 alle 10:15 (gruppo velocità media)  
VENERDI\* dalle 17:00 alle 18:15 (gruppo velocità medio-alta)

\* Att.ne si precisa che con l'accorciarsi delle giornate gli orari delle lezioni di pomeriggio man mano subiranno variazioni in base alla luce. Poi con il cambiamento dell'ora solare verranno anticipati alle 15:30 del che ne verrà data comunicazione.

I bastoncini da nordic walking verranno messi a disposizione per ogni partecipante. Si suggerisce un abbigliamento sportivo e adeguato alle temperature. Un eventuale piccolo marsupio mentre si sconsigliano zaini, tracolle o borsette di alcun tipo poiché impediscono i movimenti fluidi previsti da questo sport.

Tutte le lezioni verranno tenute da un Master Trainer Maestro Federale FIDAL della Scuola Italiana Nordic Walking regolarmente iscritto ad albi FIDAL e ASI.

Scuola Italiana Nordic Walking Perugia asd  
Affiliata AICS  
Cell. 345.2267101  
[scuolaitaliananordicwalkingpg@yahoo.it](mailto:scuolaitaliananordicwalkingpg@yahoo.it)

PRENOTAZIONI FINO AL 17 OTTOBRE 2019 scrivendo ad [rcregioneumbria@gmail.com](mailto:rcregioneumbria@gmail.com)  
Oppure presso la Segreteria Arc edificio regionale Broletto 075 5045511 o 3331704838  
**(solo con messaggi W.UP)**

**VI CONSIGLIAMO DI ADERIRE AL NORDIC WALKING UNO SPORT  
VERAMENTE COMPLETO  
MOLTO SALUTARE E ADATTO A TUTTE LE ETA'**