



## INIZIO CORSI 25 APRILE 2014

Cari Associati,

visto il successo delle precedenti edizioni, anche quest'anno, l'ARC ripropone il CORSO di NORDIC WALKING.

Le lezioni verranno tenute da un Maestro certificato della Scuola Italiana Nordic Walking - attraverso l'associazione Scuola

Italiana Nordic Walking Perugia a.s.d. - con la seguente formula: numero 4 lezioni di gruppo della durata di circa ore 1,30 (una lezione alla settimana).

I bastoncini da nordic walking per l'intera durata del corso verranno forniti dall'istruttore.

Abbigliamento consigliato da ginnastica, a strati in base alle temperature, si richiede di non portare borse o zaini al seguito poiché ostacolerebbero i movimenti previsti da questo sport.

Il luogo di ritrovo a Pian di Massiano è il parcheggio auto che si trova fra la pista ciclabile ed il bocciodromo (si raggiunge costeggiando Brocani, poi si gira per il Todis via Cairoli, si prosegue dopo il piccolo stop si tiene la destra e si scende sotto un piccolo cavalcavia).

### Corso Principianti:

**VENERDI Perugia Percorso Verde ore 17:00 - 18:30**

(riservato solo agli Associati ARC)

**Costo: euro 30,00 al mese (4 lezioni) più euro 10,00 assicurazione obbligatoria valida per tutto il 2014**

Si fa inoltre presente che sono attivi i seguenti ulteriori corsi di gruppo:

**MARTEDI Perugia Percorso Verde dalle 15:15 alle 16:45 (corso avanzato)**

**MERCOLEDI Perugia Percorso Verde dalle 10:15 alle 11:45 (corso avanzato)**

**VENERDI Perugia Percorso Verde dalle 15:15 alle 16:45 (corso avanzato)**

**MERCOLEDI Perugia Parco del Grocco dalle 15:30 alle 17:00 (adatto ai principianti)**

**SABATO Assisi Ponte Rosso dalle 08:30 alle 10:00 (corso avanzato) (Att.ne in base alle condizioni meteo potrebbe variare il luogo)**

**Perugia Parco del Grocco dalle 10:30 alle 12:00 (corso benessere/fitness)**

**DOMENICA Assisi Ponte S.Vetturino dalle 10:00 alle 11:30**

(Att.ne: in caso di escursioni organizzate dall'Associazione la lezione è anticipata al sabato orario da concordare di volta in volta)

I corsi mensili di gruppo prevedono due formule:

- pacchetto di n. 4 lezioni (una lezione per settimana)

- pacchetto di n. 8 lezioni (numero due lezioni alla settimana).

Si fa presente che l'allievo che per motivi personali non si presenti alla lezione programmata potrà recuperare la stessa in un gruppo differente dal proprio entro il mese in corso.

Situazioni particolari dovranno essere concordate con l'istruttore.

In caso di cattive condizioni meteo contattare l'istruttore per avere la conferma dell'effettuazione o meno della lezione.

**Per informazioni e prenotazioni Segreteria Arc edificio Broletto piano terra stanza 34 tel 0755045511 o 331704838 lunedì e mercoledì dalle 9.30 alle 17.30 e venerdì dalle 11.30 alle 14.30**

**oppure:**



ARC - Regione Umbria

Associazione Ricreativo Culturale

Scuola Italiana Nordic Walking Perugia a.s.d.- Cell. 345.2267101

[scuolaitaliananordicwalkingpg@yahoo.it](mailto:scuolaitaliananordicwalkingpg@yahoo.it)