VILLAFRANCA D'ASTI

Responsabile: Carla Pasino

Cod. KF1702 NORDIC WALKING

Docente : Renata MORERO
Sede:Villafranca
Orario 9.30/ 11.30
Giorni :Sabato

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 diuna 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 un seconda fase che prevede lezioni itineranti su percorsi di difficoltà e distanze variabili (bassa, media e medio/alta) tra i 5/10 km

Minimo iscritti 10 Massimo iscritti 20

		Ritrovo
12/2/2022	Corso base	Parco delle Verne
19/2/2022	Corso base	Parco delle Verne
26/2/2022	Corso base	Parco delle Verne
05/3/2022	Corso base	Parco delle Verne
12/3/2022	Camminata	Parco delle Verne
19/3/2022	Camminata	Parco delle Verne
26/3/2022	Camminata	Parco delle Verne
02/4/2022	Camminata	Parco delle Verne
09/4/2022	Camminata	Parco delle Verne
23/4/2022	Camminata	Parco delle Verne
30/4/2022	Camminata	Parco delle Verne

I ritrovi e i percorsi delle camminate verranno indicati di volta in volta per la durata del corso i bastoncini vengono forniti dall' Associazione

Per poter partecipare al Corso è indispensabile il Certificato Medico con ECG con validità per a.a. 2021/22 come delibera Consiglio Direttivo UTEA

Contributo corso € 35

Minimo iscritti: 10 Massimo iscritti: 20