



CIRCOLO DIPENDENTI BANCA POPOLARE DI VICENZA

VICENZA

Vicenza, 1 Giugno 2016

CIRCOLARE N° 2384

Responsabili Attività: M. Lovato & R. Eberle

Nordic Walking - nuovi corsi primavera 2016

NORDIC WALKING



Scuola Italiana

Nordic



Walking



Con la bella stagione, chiuso il ciclo delle sedute in palestra, è tornata la voglia di muoversi all'aria aperta magari cercando di ottenere i massimi benefici in termini di benessere psicofisico e così il Team Open Air del Circolo propone una nuova sessione di corsi per apprendere la disciplina del nordic walking, nelle precedenti stagioni sono stati "diplomati" complessivamente oltre 220 allievi di ogni età.

Visto il gradimento e l'efficacia in termini di risultati, si ripropone la formula della durata complessiva di 6 ore ripartita in 4 lezioni da un'ora e mezza cadauna. Tale soluzione permette un minor impegno complessivo di tempo per gli spostamenti e ottimizza la struttura delle singole lezioni.

Il nuovo corso si terrà dalle ore 18,15 alle ore 19,45 di martedì 14, giovedì 16, martedì 21 giugno negli ormai collaudati percorsi alberati del Parco del Retrone e/o del Parco Querini in Vicenza, in merito agli iscritti verrà data informativa per tempo. In ogni caso la prima lezione si terrà al Parco Retrone che dispone di comodo parcheggio vicino alla Filiale di Vicenza n. 4. L'uscita finale ci vedrà invece impegnati sul circuito del Lago di Fimon dalle 18,15 alle 19,45 di giovedì 23 giugno con un simpatico *happy hours* di arrivederci offerto dal Circolo.

Le lezioni saranno tenute dai nostri istruttori della Scuola Italiana Nordic Walking Mariella Lovato e Renato Eberle che metteranno a disposizione i bastoncini in dotazione al Circolo per i soci ed ospiti accompagnati che ne fossero sprovvisti.

Il corso è previsto nella versione base per gli aspiranti nordic walkers e nella versione avanzata per chi vuole perfezionarsi.

CIRCOLO DIPENDENTI DELLA BANCA POPOLARE DI VICENZA – Sede legale via Btg. Framarin, 18 - 36100 Vicenza
Segreteria: Tel. 0444/339536 - Fax 0444537448- e-mail: circolo@popvi.it - www.popolarevicenza.it/circolonew

Orario di apertura al pubblico della Segreteria: Lunedì-Mercoledì e Venerdì dalle 14,00 alle 16,00



Premesso che, le quote di iscrizione sono rimaste invariate rispetto a quelle applicate negli anni scorsi, il ticket di impegno/partecipazione è di 15 € per i soci con bastoncini propri o di 17 € per i soci privi di bastoncini.

Per gli ospiti (solo amici presentati ed accompagnati da soci) la quota è di 20 € con bastoncini propri e di 22 € per chi ne fosse sprovvisto.

Per gli under 14 soci il corso è completamente gratuito, per gli ospiti under 14 la quota è di 10 €.

La quota comprende anche la copertura assicurativa Circolo.

Le iscrizioni sono da attivare entro lunedì 13 giugno 2016.

L'iscrizione all'attività dovrà essere effettuata, come di consueto, esclusivamente tramite il sito www.popolarevicenza.it/circolonew.

Abbigliamento e calzature

Si consiglia un abbigliamento da trekking leggero primaverile, scarpe basse da jogging o da running.

Prossimamente è prevista una nuova offerta di bastoncini da nordic walking a prezzo di fabbrica. I bastoncini da nordic walking, una volta acquisita adeguata formazione, potranno poi essere utilizzati anche per tutte le altre escursioni (escluse le uscite in alta montagna) in sostituzione del bastoncini da trekking con notevole beneficio in termini di rendimento atletico e di benessere generale. I bastoncini potranno poi essere utilizzate, con apposita rondella, per il winter nordic walking in abbinamento alle ciaspole.

Alla fine del corso verrà rilasciato un attestato ai partecipanti.

Il coordinatore, Renato Eberle cell. 3341309700, rimane a disposizione per fornire ulteriori raggugli (dopo le ore 17,30 nei giorni lavorativi).

SETTORE NORDIC WALKING

CIRCOLO DIPENDENTI BPVI