



CIRCOLO DIPENDENTI BANCA POPOLARE DI VICENZA

---

Vicenza, 24 Aprile 2013

CIRCOLARE N° 1525

Responsabili Attività: M. Lovato & R. Eberle

## *Nordic Walking - nuovi corsi primavera 2013*

---

### **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" oltre 180 di 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 7, giovedì 9, martedì 14 maggio 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 16 maggio con un simpatico *happy hours* di arrivederci offerto dal Circolo.

---

**CIRCOLO DIPENDENTI DELLA BANCA POPOLARE DI VICENZA**

Sede legale via Btg. Framarin, 18 - 36100 Vicenza – C.F.95026590240

Segreteria: Tel. 0444/339536 - Fax 0444/537448- e-mail: [circolo@popvi.it](mailto:circolo@popvi.it) - [www.popolarevicenza.it/circolo](http://www.popolarevicenza.it/circolo)

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



## CIRCOLO DIPENDENTI BANCA POPOLARE DI VICENZA

---

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.**

**Premesso che, le quote di iscrizione sono rimaste invariate rispetto a quelle applicate lo scorso anno, il ticket di impegno/partecipazione è di €15,00 per i soci con bastoncini propri (anche se solo prenotati per la fornitura in corso come da circolare reperibile nel sito del Circolo) o di €17,00 per i soci privi di bastoncini.**

**Per gli ospiti (solo amici presentati ed accompagnati da soci) la quota è di €20,00 con bastoncini propri e di €22,00 per chi ne fosse sprovvisto.**

**Per gli under 14 soci il corso è completamente gratuito, per gli ospiti under 14 la quota è di €10,00.**

**La quota comprende anche la copertura assicurativa Circolo.**

**Gli interessati sono pregati di iscriversi utilizzando il modulo allegato entro lunedì 6 maggio 2013.**

### Abbigliamento e calzature

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

Per acquisire ulteriori informazioni sul nordic walking si segnala il sito [www.scuolaitaliananordicwalking.it](http://www.scuolaitaliananordicwalking.it).

I bastoncini da nordic walking, una volta acquisita adeguata formazione, potranno poi essere utilizzati anche per tutte le altre escursioni in sostituzione dei bastoncini da trekking con notevole beneficio in termini di rendimento atletico e di benessere generale. I bastoncini potranno poi essere utilizzati, con apposita rondella, per il winter nordic walking in abbinamento alle ciaspole.

Alla fine del corso verrà rilasciato un attestato ai partecipanti.

**Con l'occasione si informa che nel mese di luglio verranno proposte delle uscite di allenamento sul lago di Fimon e/o altri siti in mezzo al verde, con happy hour o cena finale.**

Il coordinatore, Renato Eberle cell. 3357810680, rimane a disposizione per fornire ulteriori ragguagli (dopo le ore 17,30 nei giorni lavorativi).

**SETTORE NORDIC WALKING**

**CIRCOLO DIPENDENTI BPVI**

---

**CIRCOLO DIPENDENTI DELLA BANCA POPOLARE DI VICENZA**

Sede legale via Btg. Framarin, 18 - 36100 Vicenza – C.F.95026590240

Segreteria: Tel. 0444/339536 - Fax 0444/537448- e-mail: [circolo@popvi.it](mailto:circolo@popvi.it) - [www.popolarevicenza.it/circolo](http://www.popolarevicenza.it/circolo)

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



## *Nordic Walking - nuovi corsi primavera 2013*

**Modulo di iscrizione da ritornare alla Segreteria del Circolo entro**  
***Lunedì 6 maggio 2013***

Io Sottoscritto \_\_\_\_\_ Cell. \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_ obbligatorio

Uff./Fil. \_\_\_\_\_ prenotazione n. \_\_\_\_\_ paia di bastoncini.

Consegna: ritiro in sede \_\_\_\_\_ altra Modalità \_\_\_\_\_.

<u>Cognome e Nome</u>	<u>Socio</u>	<u>Ospite</u>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Autorizzo, inoltre, l'addebito nel mio C/C n° \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ del**

**Totale di € \_\_\_\_\_**                      **Filiale**      **Numero**

**Data** ...../...../.....      **firma** .....

N.B. L'iscrizione di eventuali Ospiti deve essere presentata dal Socio ospitante che partecipa al viaggio e che si renderà garante e responsabile del comportamento dei nominativi presentati e fungerà da interlocutore, per ogni evenienza, tra il Responsabile della gita designato e il/i proprio/i Ospite/i. Le quote relative agli Ospiti al sono addebitate sul conto del Socio presentatore; non sono accettati assegni e/o contanti. Al termine delle iscrizioni verrà confermata la Vostra adesione.



## CIRCOLO DIPENDENTI BANCA POPOLARE DI VICENZA

---

### LETTERA DI MANLEVA

Con riferimento alla mia iscrizione al Circolo, con la presente, **dichiaro** di aver preso conoscenza del contenuto del suo Statuto.

In previsione della mia partecipazione alle iniziative promosse dal Circolo **prendo atto** sin d'ora che:

- i) tutti i soci partecipanti alle singole iniziative sono tenuti alla massima cura e rispetto dei locali e delle attrezzature messe a disposizione nel corso delle medesime e sono tenuti a collaborare al loro corretto e pacifico svolgimento, evitando ogni disturbo o danno a cose e persone, all'uopo osservando ogni cautela e adottando ogni misura opportuna per evitare qualunque danno a terzi, a cose e agli altri partecipanti;
- ii) la partecipazione alle iniziative di associati od ospiti minorenni deve intendersi effettuata sotto la sorveglianza e la responsabilità dei genitori o parenti Soci che li accompagnano e/o li presentano;
- iii) l'iscrizione di eventuali miei ospiti sarà da me presentata mi renderà garante e responsabile del comportamento dei nominativi presentati e fungerò da interlocutore, per ogni evenienza, tra il Responsabile dell'iniziativa e il/i proprio/i ospite/i. Le quote relative agli ospiti saranno addebitate sul conto del Socio presentatore e che non sono accettati assegni e/o contanti; al termine delle iscrizioni verrà confermata la loro adesione.

Preso atto di tutto quanto sopra, **dichiaro di manlevare** il CIRCOLO DIPENDENTI BANCA POPOLARE DI VICENZA, i suoi dirigenti e chiunque altro sia coinvolto nell'organizzazione dell'Evento, da ogni e qualsivoglia responsabilità per ogni danno, perdita o lesione anche fatale che io stesso o miei effetti personali possano patire in conseguenza diretta o indiretta della mia partecipazione alle iniziative promosse dal Circolo, comprese le spese legali sopportate per pretesi danni, perdite o lesioni occorsi a terzi a causa della mia condotta o in occasione della mia partecipazione o assistenza alle iniziative medesime incluso il trasferimento collegato alla partecipazione alle stesse, quale che ne sia la causa e fatti salvi i limiti di legge.

Inoltre, preso atto dell'informazione sul trattamento dei dati ai sensi e per gli effetti dell'art. 13 D. Lgs. n. 196/2003 che mi è stata consegnata e a conoscenza del fatto che nel corso delle iniziative potranno essere effettuate fotografie e riprese video per scopi documentali e promozionali dell'attività svolta dal CIRCOLO DIPENDENTI BANCA POPOLARE DI VICENZA, **acconsento** che il CIRCOLO DIPENDENTI BANCA POPOLARE DI VICENZA possa utilizzare tali fotografie o riprese che mi ritraggono durante la partecipazione attiva alla manifestazione o la mera assistenza alla stessa e riconosco allo stesso Circolo il diritto di usare, senza alcuna mia aspettativa di compenso, tali fotografie, video, immagini, somiglianze e voci attraverso qualsiasi mezzo di comunicazione, inclusi, ma non solamente, televisione, cataloghi, *brochures*, display e qualsiasi altro materiale stampato o scritto, anche con modalità multimediali, con l'obiettivo di pubblicizzare e promuovere le manifestazioni e l'attività in generale dell'associazione stessa.

Quanto precede viene da me sottoscritto anche in nome e per conto degli eventuali soci minorenni da me accompagnati.

In fede.

Data ...../...../.....

firma .....

---

**CIRCOLO DIPENDENTI DELLA BANCA POPOLARE DI VICENZA**

Sede legale via Btg. Framarin, 18 - 36100 Vicenza – C.F.95026590240

Segreteria: Tel. 0444/339536 - Fax 0444/537448- e-mail: [circolo@popvi.it](mailto:circolo@popvi.it) - [www.popolarevicenza.it/circolo](http://www.popolarevicenza.it/circolo)

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