Sezioni territoriali TREVISO

CIRCOLARE N° 1817

Castelfranco Veneto, 26/03/2014 **Resp. Alfredo ZORZI**

Il Circolo Dipendenti della Banca Popolare di Vicenza Sez. TREVISO PROPONE IN COLLABORAZIONE CON ASSOCIAZIONE NORDIC WALKING BRENTA a.s.d. UN CORSO DI TECNICA DI BASE

L'Associazione Nordic Wolking Brenta a.s.d. che attualmente può contare su 2 maestri e 7 istruttori è a disposizione per iniziare una attività di collaborazione con i soci del Circolo Dipendenti della Banca Popolare di Vicenza.

I corsi base, che avranno la durata di 6 ore distribuite in 5 lezioni e che termineranno con la consegna di un diploma inizieranno nel mese di APRILE, con l'inizio del periodo con l'ora legale e saranno anticipati da una presentazione, luogo e data da definirsi, nella quale verranno illustrati la tecnica ed i benefici e saranno concordati gli orari per i corsi che si svolgeranno nel parco della Villa Imperiale di Galliera Veneta con date e orari da concordarsi

Dopo l'iscrizione e la partecipazione al corso base i soci potranno partecipare, a loro discrezione, sia alle passeggiate settimanali a titolo gratuito che alle gite programmate con un contributo di 3 euro (destinati a finanziare programmi umanitari).

COSTI:	SOCI	OSPITI
	€ 31,00	€ 52,00

La quota comprende:

- **Copertura assicurativa € 1,00 stipulata con primaria compagnia;**
- **Iscrizione all'Associazione;**
- **Corso.**

Minimo 18 max 40 partecipanti

Il **nordic walking** si definisce una tecnica di camminata sportiva che viene praticata con l'ausilio di appositi bastoncini. Può essere praticato in tre livelli in base al tipo di impegno settimanale e all'intensità del lavoro che si va a svolgere: benessere, fitness e sport; dalla camminata tranquilla e terapeutica fino agli allenamenti per migliorare e sviluppare la performance atletica.

La tecnica del **nordic walking** è semplicemente un inserimento dei bastoni nella camminata naturale. Applicando la tecnica corretta, si riesce a coinvolgere gran parte della muscolatura corporea rendendo la camminata un esercizio aerobico di grande efficacia. Come lo sci di fondo anche questo sport è un ottimo allenamento cardiovascolare e la pratica regolare e continuativa migliora considerevolmente le prestazioni del cuore e dei polmoni, oltre a tonificare e rinforzare la muscolatura di tutto il corpo.

L'insegnamento della tecnica del **nordic walking**, oltre a far apprendere un corretto utilizzo dei bastoncini, consente anche il recupero della naturale camminata senza bastoncini, l'assunzione di una postura corretta e della stabilità centrale del corpo, cioè l'utilizzo attivo dei muscoli della schiena e dell'addome. Un principio fondamentale della disciplina è che tutte le abilità acquisite praticando il **nordic walking** devono essere poi trasferite anche nella vita di tutti i giorni.

La possibilità di poter scegliere l'intensità e la difficoltà dei percorsi, rende il **nordic walking** una attività idonea per persone di ogni età e di qualsiasi forma fisica, l'alleggerimento dell'impegno a carico delle articolazioni inferiori ne rende adatta la pratica anche a coloro che hanno alcune tipologie di problemi articolari.

Come per qualsiasi disciplina sportiva, anche per il **nordic walking** esiste una precisa tecnica da apprendere per poterla praticare al meglio e poter così usufruire di tutti i benefici che questo tipo di movimento comporta.

Si consiglia pertanto a tutti coloro che volessero avvicinarsi a questa attività di iniziare con un istruttore qualificato che possa consentire di apprendere correttamente e facilmente la tecnica appropriata.

TERMINE ISCRIZIONI

11 APRILE

PER INFO E CHIARIMENTI RIVOLGERSI AD ALFREDO ZORZI
cell.3478553118 mail: alfzorzi@alice.it