



CIRCOLO DIPENDENTI BANCA POPOLARE DI VICENZA

VICENZA

Vicenza, 2 Aprile 2014

CIRCOLARE N° 1821

Responsabili Attività: M. Lovato & R. Eberle

Nordic Walking - nuovi corsi primavera 2014

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 200 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 6, giovedì 8, martedì 13 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 15 maggio 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.

CIRCOLO DIPENDENTI DELLA BANCA POPOLARE DI VICENZA

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

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



CIRCOLO DIPENDENTI BANCA POPOLARE DI VICENZA

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 nel 2012 e 2013, 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 mercoledì 30 aprile 2014.

NOTA IMPORTANTE IN SOSTITUZIONE DEL MODULO D'ISCRIZIONE:

L'iscrizione all'attività dovrà essere effettuata esclusivamente tramite il nuovo sito www.popolarevicenza.it/circolonew con le istruzioni evidenziate nel link "Come registrarsi la prima volta" (home page in centro pagina).

In tal modo si avrà conferma immediata dell'accettazione dell'iscrizione con garanzia della priorità acquisita.

Nell'iscrizione dovranno essere inseriti i nominativi di tutti i partecipanti al corso ed in particolare anche di chi effettua l'iscrizione se partecipa.

Abbigliamento e calzature

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

Per acquisire ulteriori informazioni sul nordic walking si segnala il sito www.scuolaitaliananordicwalking.it.

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 dei 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.

Con l'occasione si informa che nei mesi di giugno e luglio verranno proposte delle uscite infrasettimanali 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 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



CIRCOLO DIPENDENTI BANCA POPOLARE DI VICENZA

CIRCOLO DIPENDENTI DELLA BANCA POPOLARE DI VICENZA

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

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