IL NORDIC WALKING

Il Nordic Walking è stato definito "la miglior invenzione finlandese dopo la sauna". Nasce infatti in Finlandia, quale tecnica di allenamento degli sciatori di fondo durante la stagione estiva, ma ben presto diventa uno sport a tutti gli effetti, praticato sia a livello amatoriale che agonistico; oggi raccoglie oltre 12 milioni di appassionati in Europa, collocandosi così tra le attività sportive più diffuse nel vecchio continente.

Il Nordic Walking, se correttamente praticato, ***consente di mettere in moto circa il 90% della muscolatura corporea*** *ed offre la possibilità di un esercizio full body a ridotto sforzo fisico ed elevato consumo calorico.*



La condizione fondamentale per giovarsi degli effetti benefici del Nordic Walking è l'apprendimento di una tecnica corretta dal punto di vista posturale e biomeccanico; è pertanto indispensabile che il neofita sia seguito fino dai primi passi da istruttori qualificati, perché la semplicità tecnica di questo sport è solo apparente e l'ausilio di esperti docenti è fondamentale per raggiungere un livello tecnico adeguato.



In programma sezioni e corsi per ragazzi dai 12 anni

CRAL ASL COMO

Associazione Sportiva Dilettantistica
Iscrizione Registro CONI n. 145262
Aderente CSEN
Centro Sportivo Educativo Nazionale

Via Castelnuovo, 1 - 22100 COMO
Codice Fiscale 950 90880139 - Partita Iva 03327260133

SEGRETERIA
MARTEDI - GIOVEDI
dalle ore 14 alle ore 16

Tel.-Fax 031370840 - Cell. 3381302688
E-mail: info@cralaslcomo.it
Sito http://www.cralaslcomo.it

Programma

CORSI 2014 NORDIC WALKING



Vieni a conoscere il Nordic Walking

Sotto la guida di esperti Istruttori brevettati, che hanno più volte partecipato ai Campionati Mondiali, apprenderai la tecnica corretta ed i fondamenti posturali e biomeccanici che fanno del Nordic Walking una delle attività sportive più complete e salutari.

CORSI ONE DAY

Una giornata al parco S. Martino di Como per conoscere il Nordic Walking

sotto la guida di due istruttori brevettati, partecipanti ai Campionati Mondiali 2009 – 2010 – 2011— 2013

Le date:
29 MARZO - 7 GIUGNO
6 SETTEMBRE e Festa S. Martino

Programma

10.00 Ritrovo e registrazione dei partecipanti.
10.30 Presentazione degli istruttori, cenni storici, presentazione del materiale, principi tecnici del Nordic Walking, distribuzione dei bastoni.
11.00 Attività teorico – pratica: elementi di tecnica, cenni di biomeccanica di braccia, spalle e tronco.
12.30 **Pranzo presso Circolo Cral ASL Como (incluso nella quota di iscrizione)**
14.00 Attività teorico – pratica: cenni di biomeccanica di anca e gambe, elementi di tecnica, biomeccanica del passo, elementi di fantasia motoria.
15.30 Consegna degli attestati di partecipazione.
16.00 Congedo.

Il corso è propedeutico alla partecipazione ad un corso base di Nordic Walking; si terrà al raggiungimento di un numero minimo di 8 iscritti, con qualsiasi condizione atmosferica, presso il Parco S. Martino



Pranzo al Cral
Compreso nella quota del Corso ONE-DAY

CORSI BASE E CORSI AVANZATI

Presso il parco S. Martino di Como

****

CORSI BASE PRIMAVERA 2014
Giorno: Martedì - **Ora:** 18.00 - 19.30
Corso 1: 1-8–15–29 aprile, 6 maggio

****

Giorno: Mercoledì - **Ora:** 18.00 - 19.30
Corso 2: 9-16-30 aprile, 7-14 maggio

****

CORSO BASE AUTUNNO 2014
Giorno: Martedì - **Ora:** 18.00 - 19.30
9-16-23-30 settembre, 7 ottobre

****

CORSO AVANZATO PRIMAVERA 2014
(aperto a chi ha partecipato ad almeno un corso base)
Giorno: Martedì - **Ora:** 18.00 - 19.30
Date: 20-27 maggio, 3 giugno

****

CORSO AVANZATO AUTUNNO 2014
(aperto a chi ha partecipato ad almeno un corso base)
Giorno: Mercoledì - **Ora:** 18.00 - 19.30
Date: 8-15-22 ottobre

QUOTE comprensive di:
noleggio bastoni ed assicurazione

CORSO BASE 50 €
CORSO AVANZATO 40 €
***CORSO ONE-DAY 40 €**

SOCI CRAL e InterCral Como
Riduzione di 10 €uro**

***Solo nel corso One-Day è compreso il pasto**
**** Per gli iscritti all'Intercral l'assicurazione è a carico del Cral di appartenenza del partecipante.**
Le quote non sono rimborsabili,
Le lezioni perse non sono recuperabili

MODULO ISCRIZIONE
DA INVIARE VIA FAX ALLO 031370840

COGNOME _____
NOME _____
DATA NASCITA _____
LUOGO NASCITA _____
COMUNE RESIDENZA_____
TELEFONO _____
E-MAIL _____
SOCIO CRAL O SI O NO
SOCIO INTERCRAL _____

STATURA CM _____
(questo dato è indispensabile per l'organizzazione, al fine di potere fornire bastoni di lunghezza adeguata.)

CHIEDE il noleggio dei bastoni O SI O NO

CHIEDE DI PARTECIPARE AL:

O CORSO BASE PRIMAVERA 1 2014
O CORSO BASE PRIMAVERA 2 2014
O CORSO BASE AUTUNNO 2014
O CORSO AVANZATO PRIMAVERA 2014
O CORSO AVANZATO AUTUNNO 2014
O CORSO ONE DAY 29 MARZO
O CORSO ONE DAY 7 GIUGNO
O CORSO ONE DAY 6 SETTEMBRE
O CORSO ONE DAY FESTA S. MARTINO (data da definire)

O Ho versato O versero' la quota di partecipazione all'atto della iscrizione

☐ **In contanti** presso la sede del Cral Asl;
Via Castelnuovo, 1 - COMO
Tel. 031 370840 Cellulare 338 1302688
☐ **Tramite bonifico** bancario sul conto Intesa S.Paolo
IBAN: IT35 P 03069 10910 615288460683
Causale: Iscrizione NW "nomecorso"

Acconsento al trattamento dei mie i dati ai sensi 196/03

Data_____