



GRUPPO ESCURSIONISTICO PROVINCIA DI ROMA

Via di Casal Bruciato, 11/13 - 00159 roma

Tel. 392 2871751 - Fax 06 62276061

Sito Internet: www.escursionigep.it - gepnatura@mclink.it



CORSO BASE DI NORDIC WALKING

La Camminata Nordica o "Nordic Walking" è un'attività sportiva completa ed è un modo naturale, sano ed efficace per migliorare la propria resistenza cardiovascolare e contemporaneamente allenare fino al 90% della muscolatura corporea. Il Nordic Walking Finlandese si basa sulla tecnica biomeccanicamente corretta del cammino fluido e naturale e si propone attraverso l'insegnamento e la pratica di trasferire nella vita di tutti i giorni le abilità acquisite. L'obiettivo è insegnare alle persone a muoversi meglio ed a camminare ogni giorno in maniera corretta (anche senza bastoni), migliorando il controllo del corpo e la postura.

Il corso teorico pratico è costituito da due incontri il primo teorico presso la sede G.E.P; il secondo pratico nel Parco Regionale di Vejo e si sviluppa come segue:

I giorno Sabato

APPUNTAMENTO: h. ore 14,30 presso la sede del GEP in via di Casal Bruciato, 11

Lezione teorica introduttiva al Nordic Walking. Consigli di preparazione al movimento attraverso la visione di slide e filmati. Seguita da una esercitazione pratica all'aperto, con esercizi propedeutici, spiegazioni e pratica del movimento base completo.

Il giorno Domenica

I° APPUNTAMENTO: h. 8,30 Fermata Metro B Rebibbia davanti al bar "Antico Casello" e trasferimento con le auto a Vejo.

II° APPUNTAMENTO: h. 9,15 presso il posteggio della cascata della mola sul fiume Piordo di Isola Farnese, in via Riserva Campetti.

Lezione pratica all'aperto: approfondimento e revisione tecnica base. Salita e discesa metodo base. Passeggiata finale di gruppo per mettere subito in pratica il proprio stile, attraverso i boschi e i sentieri del Parco di Vejo dove ci sposteremo da un sito archeologico ad un altro per scoprire i resti della mitica città etrusca. Ore 12,30 fine del corso. Chi vuole può fermarsi e proseguire la giornata per una ulteriore camminata e visita a **PONTE SODO**, con un percorso di media difficoltà.

N.B. IL CORSO AVRA' INIZIO APPENA RAGGIUNTO IL NUMERO MINIMO DI PARTECIPANTI

- Il corso verrà tenuto dagli Istruttori di Nordic Walking (ANWI/INWA) **Nicola Boiani** e **Patrizia Gelli** in collaborazione con lo **Studio Wellness Ostiense**

- Al Termine del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione

- Per la durata del corso verranno forniti i bastoni NW necessari a chi non dispone dei propri.

Il corso è riservato ai soci in regola con il tesseramento

TESSERA F.I.E.: obbligatoria: € 15 adulti, € 5 minori - **N.B.** si ricorda ai partecipanti che è obbligatoria l'esibizione della tessera e la trascrizione del numero.

QUOTA CORSO: 45 €

ABBIGLIAMENTO: Scarpe da trekking, mantellina.

TRASPORTO: Auto proprie (l'autista non paga la benzina e l'autostrada)

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

AEN Mario Galassi 339 1177868