

NORDIC WALKING ASTI

PROGETTO UTEA ANNO 2022-2023

Docente : Sabrina **BESSO**

Sede: **Moncalvo**

Orario 17.45/ 19.45

Giorno : Giovedì

Presentazione

Il Nordic Walking (camminata nordica importata dalla Finlandia) è un esercizio fisico praticato durante il cammino che coinvolge gli arti superiori attraverso una spinta sul terreno realizzata con l'ausilio funzionale di una coppia di bastoncini.

Attività sportiva (riconosciuta dal CONI) alla portata di tutti, adatta a tutte le età; da svolgere all'aria aperta in qualsiasi condizione di tempo e tutto l'anno. Con l'esecuzione **corretta** della tecnica Nordic Walking si possono ottenere molteplici benefici tra i quali;

- Miglioramento della postura e dell' equilibrio
- Potenziamento della forza e del tono muscolare
- Miglioramento delle abilità motorie e della percezione del proprio corpo nello spazio
- Incremento della mobilità e flessione articolare
- Miglioramento della funzione cardiaca e respiratoria
- Benessere psico-fisico
-

Programma

Il programma si articolerà in una prima fase in cui verranno fornite le nozioni di base per l'apprendimento corretto della tecnica ed in una seconda fase che prevede lezioni itineranti su percorsi di difficoltà e distanze variabili (bassa, media e medio/alta) tra i 5/10 km

Minimo iscritti 10

Massimo iscritti 20

Ritrovo

02/3/2023 Corso base

Parceggio piscine/Asl

09/3/2023 Moncalvo/fraz.Gessi

Parceggio piscine/Asl

16/3/2023 Moncalvo/Cioccaro

Parceggio piscine /Asl

23/3/2023 Calliano/ Big Banch

Calliano

30/3/2023 Moncalvo/Penango

Parceggio piscine/ Asl

06/4/2023 Odalengo Piccolo

Parceggio piscine /Asl

13/4/2023 Castelletto Merli

Borgo San Giuseppe

20/4/2023 Calliano/Grana

Calliano

27/4/2023 Patro/Castellino

Frazione Patro

03/5/2023 Grazano Badoglio/Madonna dei Monti

Grazzano Badoglio

10/5/2023 Santuario di Crea

Borgo San Giuseppe

I percorsi delle camminate possono subire delle variazioni

Per la durata del corso i bastoncini vengono forniti dall' Associazione

Contributo Corso Euro 35

Minimo iscritti: 10 - Massimo iscritti: 20

