



Nordic Walking



Calendario corsi 2020



Danlela, Raffaella e Giorgio, **Docenti Nazionali Formatori di Disciplina**, formati professionalmente presso il **Centro Preparazione Olimpica CONI** di Roma, ti invitano a conoscere uno sport completo, salutare, adatto a tutte le età. Lavoreranno con te **atleti di fama internazionale**: le medaglie d'oro **World Cup** 10.000 e 5.000 mt, la campionessa **mondiale** AK 2018, la primatista **mondiale** 1.000 mt. su strada, i primatisti mondiali 10.000 mt. per team. Durante lezioni teorico-pratiche, basate su fondamenti biomeccanici, posturali, anatomici e fisiologici, imparerai la corretta tecnica del Nordic Walking, efficace per il tuo benessere psico - fisico.

Informazioni tecniche sui corsi: E-mail: segreteria@cralascomo.it - info@nordicwalkingcomo.net - Tel. 031 5476932 - Cell. 335 7218179

Iscrizioni: On line: www.cralascomo.it - E-mail: segreteria@cralascomo.it - **Segreteria CRAL:** Via Castelnuovo, 1 - Como - MA-ME-GIO - ore 15 -17,30

Modalità di pagamento accettate: In sede: contanti e carta di credito; On line: bonifico - IBAN: IT0410760110900001011098835

Bollettino postale - ccp 1011098835 intestato a CRAL ASL Como; Per bonifici e bollettini indicare nella causale i nominativi dei partecipanti, la data del corso ed inviare la ricevuta del pagamento via mail a: segreteria@cralascomo.it

CRAL ASL COMO - Associazione Sportiva Dilettantistica Via Castelnuovo, 1 - 22100 COMO - Codice Fiscale 950 90880139 - Partita Iva 03327260133
Iscrizione Registro CONI n. 145262 - Aderente CSEN - Centro Sportivo Educativo Nazionale



Progetto Start Up

Per capire cosa sia il Nordic Walking

Un breve incontro informativo, per meglio comprendere ciò che il Nordic Walking può offrire; grazie a docenti qualificati e coadiuvati da atleti di caratura internazionale, sarete introdotti ai primi importanti concetti motori e biomeccanici, che sono alla base di un corretto apprendimento del Nordic Walking. Potrete così facilmente capire come questo sport può soddisfare le vostre esigenze ed aspettative.

Progetto StartUP **NON** costituisce un corso completo di Nordic Walking, ma bensì un incontro informativo e propedeutico al corso base.

Domenica 23 febbraio
06 settembre - 08 novembre 2020

Programma

- **09.00 - 09.30** - Aula
Ritrovo - Presentazione degli istruttori - Cenni storici e tecnici.
- **09.30 - 11.00** - Attività teorico - pratica
Elementi tecnici - Biomeccanica di spalle, dorso, tronco, braccia.
- **11.00 - 12.30** - Attività teorico - pratica
Cenni di biomeccanica di anche, bacino, gambe, piede.
Elica podalica.
Considerazioni tecniche conclusive - Consegna degli attestati.

COSTO: 10 EURO



Corsi base

Dedicati ai principianti

BASE 1 — PRIMAVERA - Mercoledì
08 - 15 - 22 - 29 aprile - 06 maggio
ore 18 - 19.30

BASE 2 — PRIMAVERA - Martedì
07 - 14 - 21 - 28 aprile, 05 maggio
ore 18 - 19.30

BASE 3 — AUTUNNO - Martedì
08 - 15 - 22 - 29 settembre, 06 ottobre
ore 18 - 19.30

BASE 4 — AUTUNNO - Week end
14 - 21 novembre - ore 14.30 - 16.30
15 - 22 novembre - ore 09.30 - 11.30



I corsi saranno tenuti da **Docenti Nazionali Formatori di Disciplina** abilitati professionalmente nel **Centro di Preparazione Olimpica CONI** di Roma.

I corsi si terranno con qualunque condizione atmosferica, fatte salve le condizioni di sicurezza sul percorso scuola. Eventuali lezioni perdute per assenza personale, non verranno recuperate.

COSTO: 50 EURO (+ 20 Euro se non tesserati)



Corsi avanzati

Per chi ha già frequentato un corso base

AVANZATO 1 - PRIMAVERA - Mercoledì

13 - 20 - 27 maggio
ore 18 - 19.30

AVANZATO 2 - AUTUNNO - Mercoledì

07 - 14 - 21 ottobre
ore 18 - 19.30

AVANZATO 3 — AUTUNNO - Week end

28 novembre - ore 14.30 - 16.30
29 novembre - ore 09.30 - 11.30



Il corso saranno tenuti da **Docenti Nazionali Formatori di Disciplina** abilitati professionalmente nel **Centro di Preparazione Olimpica CONI** di Roma.

I corsi si terranno con qualunque condizione atmosferica, fatte salve le condizioni di sicurezza sul percorso scuola. Eventuali lezioni perdute per assenza personale, non verranno recuperate.

COSTO: 45 EURO (+ 20 Euro se non tesserati)



Progetto HiTech

Progetto di mantenimento tecnico

Una serie di incontri ad elevato contenuto tecnico, per non dimenticare quanto appreso durante i corsi base ed avanzato. **Progetto HiTech** è attivo tutto l'anno al **sabato** - ore 09.00 - 10.30 ed è riservato a chi abbia frequentato almeno un corso avanzato con docenti Nordic Walking Como.

11 e 18 **gennaio**, 08 e 22 **febbraio**, 07, 04 e 18 **aprile**, 09 e 23 **maggio**, 06 e 27 **giugno**,
11 e 25 **luglio**, 12 e 26 **settembre**, 10 e 24 **ottobre**, 07 e 21 **novembre**, 05 e 19 **dicembre**.

Nel corso di **Progetto HiTech** avranno luogo anche le seguenti attività, con la presenza dell'intero corpo docente di Nordic Walking Como:



Progetto PerTe

Personalizzazione tecnica

Le stesse metodiche di valutazione dell'agonismo ufficiale al servizio dell'allievo.
24 **ottobre**



Progetto K10

Tecnica applicata alla durata

Dieci chilometri al seguito di qualificati atleti del settore agonistico allo scopo di verificare la propria tecnica.

09 **maggio**, 26 **settembre**

COSTO ANNUALE DELL'INTERO PROGETTO: 70 EURO (+ 20 Euro se non tesserati)



Progetto In Tour

Alla scoperta di nuove mete

Una serie di uscite ludico motorie in località diverse, per praticare il Nordic Walking su percorsi nuovi e mettere alla prova le capacità tecniche acquisite. Sono in programmazione uscite di mezza giornata, giornata intera o week end con pernottamento.

Requisiti richiesti: Tesseramento ASD CRAL ASL Como; frequenza recente di almeno un corso base presso Nordic Walking Como, utilizzo di bastoni propri.



Progetto Race

Verso l'agonismo internazionale

A scuola di agonismo, seguiti dalla **Campionessa Mondiale 2018**, da detentori di **record mondiali** e da atleti ai massimi livelli internazionali. Per i migliori si renderà possibile la partecipazione a gare del circuito "International Golden Cup"; è altresì in programma la partecipazione ai **Campionati Mondiali 2020** che si svolgeranno il 20 e 21 giugno 2020 a Bełchatów (Polonia).

Richiesto il certificato medico agonistico.



Progetto Brain

Mente e corpo insieme

Un progetto in cui alla attività di Nordic Walking si aggiunge la **Ginnastica Mentale®** che migliora le funzioni cognitive a tutte le età. In collaborazione con gli Psicologi di ASSOMENSANA.



Progetto Primi Passi

Per i più giovani

Progetto di alfabetizzazione motoria dedicato ai bambini ed ai ragazzi in età scolare, grazie alla collaborazione di esperti degli aspetti cognitivi ed emotivi della motricità sportiva e dell'utilizzo dei bastoni da Nordic Walking nella **psicopedagogia dello sviluppo**.



Progetto Master

Obiettivo eccellenza tecnica

Dedicato ai Nordic Walkers più capaci ed esigenti, in continua ricerca della perfezione tecnica. Alcuni nostri masterizzati sono oggi professionisti del Nordic Walking, oppure sono stati inseriti nel **Progetto Race**.