

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 dodici milioni di appassionati in Europa, collocandosi così tra le attività sportive più diffuse nel vecchio continente.



Il Nordic Walking 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 giovare 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 fin dall'inizio 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.



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>

CORSI NORDIC WALKING 2015



Vieni a conoscere il Nordic Walking

Sotto la guida di un
Formatore Nazionale di Disciplina

ed in compagnia della
Vice Campionessa del Mondo 2014

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 San Martino di Como per conoscere il Nordic Walking

sotto la guida di un Formatore Nazionale di Disciplina,
con licenze MI-KA Sports, ANI, CSEN, Libertas
ed in compagnia della

VICE CAMPIONESSA DEL MONDO 2014

Le date:

11 Aprile - 23 Maggio

5 Settembre e Festa San Martino

Programma

- 10.00 – 10.30
Ritrovo e registrazione dei partecipanti
Disbrigo delle formalità assicurative
- 10.30 – 11.00
Presentazione degli istruttori
Cenni storici — Principi tecnici del Nordic Walking
Presentazione del materiale — Distribuzione dei bastoni
- 11.00 – 12.30
Attività teorico – pratica — Elementi di tecnica
Cenni di biomeccanica dell'emisoma superiore
- 12.30 – 14.00
Pranzo presso Circolo CRAL ASL Como
(incluso nella quota di iscrizione)
- 14.00 – 15.30
Attività teorico – pratica — Elementi di tecnica
Cenni di biomeccanica dell'emisoma inferiore
Corretto utilizzo del bastone — Biomeccanica del passo
- 15.30 – 16.00
Considerazioni tecniche conclusive
Consegna degli attestati di partecipazione — Congedo

Il corso è propedeutico alla partecipazione ad un corso base di Nordic Walking; si terrà al raggiungimento di un numero minimo di otto iscritti, con qualsiasi condizione atmosferica, presso il Parco San Martino – Via Castelnuovo, 1 – Como

Pranzo al Cral
Compreso nella quota del Corso ONE-DAY



CORSI BASE E CORSI AVANZATI

Presso il parco San Martino di Como

CORSI BASE PRIMAVERA 2015

Giorno: Martedì - **Ora:** 18.00 - 19.30

Corso 1: 14-21-28 aprile, 5-12 maggio

Giorno: Mercoledì - **Ora:** 18.00 - 19.30

Corso 2: 22-29 aprile, 6-13-20 maggio

CORSO BASE AUTUNNO 2015

Giorno: Martedì - **Ora:** 18.00 - 19.30

8-15-22-29 settembre, 6 ottobre

CORSO AVANZATO PRIMAVERA 2015

(aperto a chi ha partecipato
ad almeno un corso base)

Giorno: Mercoledì - **Ora:** 18.00 - 19.30

Date: 27 maggio, 3-10 giugno

CORSO AVANZATO AUTUNNO 2015

(aperto a chi ha partecipato
ad almeno un corso base)

Giorno: Mercoledì - **Ora:** 18.00 - 19.30

Date: 7-14-21 ottobre

Quote comprensive di:
noleggino bastoni ed assicurazione

CORSO BASE: 50 Euro

CORSO AVANZATO: 40 Euro

***CORSO ONE-DAY: 40 Euro**

SOCI CRAL ASL COMO
Riduzione di 10 Euro

*Solo nel corso One-Day è compreso il pasto
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 SÌ NO

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

CHIEDE il noleggino dei bastoni SÌ NO

CHIEDE DI PARTECIPARE AL:

- CORSO BASE PRIMAVERA 1 2015
- CORSO BASE PRIMAVERA 2 2015
- CORSO BASE AUTUNNO 2015
- CORSO AVANZATO PRIMAVERA 2015
- CORSO AVANZATO AUTUNNO 2015
- CORSO ONE DAY 11 APRILE
- CORSO ONE DAY 23 MAGGIO
- CORSO ONE DAY 5 SETTEMBRE
- CORSO ONE DAY FESTA S. MARTINO (data da definire)

Ho versato 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"

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

Data _____