

Nordic Walking



Calendario corsi 2018



ASD CRAL ASL Como e Nordic Walking Como ti invitano a conoscere questo meraviglioso sport con il supporto di tecnici qualificatissimi.

Lavorerai sotto la guida di **Docenti Nazionali Formatori di Disciplina**, formati presso il **Centro di Preparazione Olimpica** CONI - Roma e di **atleti di fama internazionale**

tra i quali:

i detentori del Record Mondiale 10.000 m. team;
la Vice Campionessa del Mondo in carica;
la Campionessa Europea 2017;
la vincitrice della Europa Cup 2017.

Nel corso di lezioni teorico-pratiche, basate su precisi fondamenti biomeccanici, fisiologici e posturali, imparerai la corretta tecnica, che fa del Nordic Walking un'attività sportiva completa e salutare.





Progetto Start Up

**Una mattinata insieme
per capire cosa sia il Nordic Walking**

Sotto la guida di

Docenti Nazionali Formatori di Disciplina

formati presso il **Centro di Preparazione Olimpica** CONI - Roma

ed in compagnia della

Campionessa Europea 2017

Vincitrice della Europa Cup 2017

Vice Campionessa del mondo in carica

e dei detentori del **Record Mondiale** 10.000 m. team.

25 Marzo - 27 Maggio
1 Settembre - 11 novembre

Programma

- 09.00—09.30

Ritrovo

Presentazione degli istruttori

Cenni storici e tecnici

Distribuzione dei bastoni

- 09.30—11.00

Attività teorico – pratica — Elementi di tecnica

Cenni di biomeccanica dell'emisoma superiore

- 11.00 – 12.30

Cenni di biomeccanica dell'emisoma inferiore

Biomeccanica del passo

Considerazioni tecniche conclusive

Consegna degli attestati di partecipazione

Il corso introduttivo **NON** è un corso completo di Nordic Walking, ma è propedeutico al corso base.

Costo: **10 Euro**



Corsi base

Dedicati ai principianti

Corso BASE 1 — PRIMAVERA

Martedì 03-10-17-24 aprile, 08 maggio - ore 18 - 19.30

Corso BASE 2 — PRIMAVERA

Mercoledì 11-18 aprile, 02-09-16 maggio - ore 18 -19.30

Corso BASE 3 — AUTUNNO

Martedì 11-18-25 settembre, 02-09 ottobre - ore 18 - 19.30

Costo corso base **60 Euro** - (Soci CRAL **50 Euro**)



Corsi avanzati

Per chi ha già frequentato un corso base

Corso AVANZATO 1 — PRIMAVERA

Mercoledì 23-30 maggio, 06 giugno - ore 18 - 19.30

Corso AVANZATO 2 - AUTUNNO

Mercoledì 10-17-24 ottobre - ore 18 - 19.30

Costo corso avanzato **50 Euro** - (Soci CRAL **40 Euro**)

Entrambe le tipologie di corsi saranno tenute da

Docenti Nazionali Formatori di Disciplina

formati presso il **Centro di Preparazione Olimpica** CONI - Roma.



Progetto In Tour

**Nordic Walking in compagnia
alla scoperta di nuove mete e di località diverse**

Accompagnati da
Claudia e Marco.

Mezza giornata o giornata intera,
con pranzo o colazione al sacco,
oppure
week end con pernottamento.

Parco di Monza 1 - 15/04/2018

mezza giornata

Parco di Monza 2 - 13/05/2018

mezza giornata

Tartavalle e Valsassina - 17/06/2018

giornata intera con pranzo

Parco Adda Nord - 16/09/2018

giornata intera con pranzo

Viareggio - 20-21/10/2018

week end con pernottamento

Altre uscite ludico motorie
sono in fase di pianificazione
in funzione della stagionalità.

Requisiti per la partecipazione:

Tesseramento ASD CRAL ASL Como in corso di validità;
frequenza recente di almeno un corso Nordic Walking base
presso Nordic Walking Como;
utilizzo di bastoni propri.



Progetto HiTech

Progetto di mantenimento tecnico

per praticare il Nordic Walking in compagnia
e non dimenticare la tecnica appresa durante i corsi.

Sabato - ore 09.00 - 10.30

13 e 27 **gennaio**, 10 e 24 **febbraio**, 10 e 24 **marzo**,
7 e 21 **aprile**, 5 e 26 **maggio**, 9 e 23 **giugno**,
7 e 21 **luglio**, 8 e 22 **settembre**, 6 e 27 **ottobre**,
10 e 24 **novembre**, 1 e 15 **dicembre**,

sotto la guida di **Raffaella**
Docente Nazionale Formatore di Disciplina.

Durante Progetto HiTech avranno luogo anche le seguenti attività:



Progetto PerTe

Personalizzazione tecnica

27 gennaio, 24 marzo, 26 maggio, 21 luglio, 27 ottobre



Progetto K10

Tecnica applicata alla durata

21 aprile, xx agosto, 22 settembre

Progetto HiTech è riservato a coloro che abbiano frequentato
almeno un corso avanzato; è richiesto l'utilizzo di bastoni propri.

Abbonamento all'intera stagione: **65 Euro**



Progetto Master

**Un ambizioso progetto
verso l'eccellenza tecnica**

Dedicato ai più capaci ed esigenti,
alla ricerca della perfezione del gesto tecnico.
Al progetto si accede esclusivamente
su invito del Corpo Docente di Nordic Walking Como.



Progetto Race

**Corsi di preparazione agli eventi agonistici
del calendario ufficiale internazionale**

Aperto ai più esperti, fisicamente e tecnicamente dotati,
previo esame teorico e pratico di idoneità.
Rivolto esclusivamente ad atleti che intendano partecipare
ad eventi gestiti secondo il regolamento ufficiale internazionale.



Progetto Primi Passi

**Progetto di alfabetizzazione motoria
dedicato ai più piccini**

Con la collaborazione di una specialista
degli aspetti cognitivi ed emotivi della motricità sportiva.
I minorenni partecipano sotto la diretta responsabilità
di un accompagnatore adulto e tesserato ASD CRAL ASL Como.

Per tutte le tipologie di corso
è gradita l'iscrizione via mail o on line.

Le quote di partecipazione sono inclusive
di assicurazione e noleggio dei bastoni.
Le quote non sono rimborsabili.
Le lezioni perse non sono recuperabili.

Per informazioni sui corsi:

Cell. 335 7218179

E-mail: info@nordicwalkingcomo.net
www.nordicwalkingcomo.net

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