

Nordic Walking

Calendario corsi 2019



Vieni a conoscere uno sport completo e salutare, adatto a tutte le età, grazie a **Docenti Nazionali Formatori di Disciplina** abilitati professionalmente presso il CONI **Centro di Preparazione Olimpica** - Roma. Lavoreranno al tuo fianco anche alcuni **atleti di fama internazionale** tra cui:

i primatisti **mondiali** 10.000 m. team
la campionessa **mondiale** AK 2018
la campionessa **europea** 2017
la vincitrice **Europa Cup** 2017

Durante le lezioni teorico - pratiche, basate su fondamenti biomeccanici posturali, anatomici e fisiologici, apprenderai una corretta tecnica che ti consentirà di praticare questo sport in maniera efficace per il tuo benessere psico - fisico.





Progetto Start Up

Per capire cosa sia il Nordic Walking

Un breve incontro informativo per meglio comprendere quello che il Nordic Walking può offrire.

Con l'aiuto di docenti qualificati e coadiuvati da atleti di caratura internazionale, sarete introdotti ai primi importanti concetti motori e biomeccanici, che sono la base di un corretto apprendimento del Nordic Walking.

Potrete così facilmente capire se questo sport possa 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 24 febbraio- 31 marzo

Domenica 08 settembre - 10 novembre

Programma

- **09.00 - 09.30** - Aula
Ritrovo - Presentazione degli istruttori - Cenni storici e tecnici.
- **09.30 - 11.00** - Attività teorico - pratica
Elementi tecnici - Cenni di 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.



Corsi base

Dedicati ai principianti

Corso BASE 1 — PRIMAVERA

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

Corso BASE 2 — PRIMAVERA

Martedì 09-16-23-30 aprile, 07 maggio - ore 18 -19.30

Corso BASE 3 — AUTUNNO

Martedì 10-17-24 settembre, 01-08 ottobre - ore 18 - 19.30

Corso BASE 4 — AUTUNNO

Sabato 16-23 novembre - ore 14.30 - 16.30
Domenica 17-24 novembre ore 09.30 - 11.30



Corsi avanzati

Per chi ha già frequentato un corso base

Corso AVANZATO 1 — PRIMAVERA

Mercoledì 29 maggio, 05-12 giugno - ore 18 - 19.30

Corso AVANZATO 2 — AUTUNNO

Mercoledì 09-16-23 ottobre - ore 18 - 19.30

Corso AVANZATO 3 — AUTUNNO

Sabato 30 novembre - ore 14.30 - 16.30
Domenica 01 dicembre ore 09.30 - 11.30

Entrambe le tipologie di corsi saranno tenute da **Docenti Nazionali Formatori di Disciplina** abilitati presso il CONI - **Centro di Preparazione Olimpica** - Roma.



Progetto HiTech

Progetto di mantenimento tecnico

Una serie di incontri ad elevato contenuto tecnico, sotto la guida di **Raffaella, Docente Nazionale Formatore di Disciplina** per praticare il Nordic Walking e non dimenticare la tecnica appresa durante i corsi base ed avanzato.

Progetto HiTech è attivo tutto l'anno al **sabato** - ore 09.00 - 10.30

12 e 26 **gennaio**, 09 e 23 **febbraio**, 09 e 23 **marzo**, 06 e 20 **aprile**,
04 e 11 **maggio**, 01-15 e 29 **giugno**, 13 e 27 **luglio**, 07 e 21 **settembre**,
12 e 26 **ottobre**, 09 e 23 **novembre**, 07 e 21 **dicembre**.

Durante **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 europeo al servizio dell'allievo.

23 **marzo**, 26 **ottobre**



Progetto K10

Tecnica applicata alla durata

Dieci chilometri al seguito di famosi campioni del settore agonistico per perfezionare la propria tecnica.

11 **maggio**, 21 **settembre**

Progetto HiTech è riservato a chi abbia frequentato almeno un corso avanzato.



Progetto In Tour

Alla scoperta di nuove mete

Una serie di uscite ludico motorie, in località diverse, accompagnati da **Claudia e Marco**.

Potrete praticare il Nordic Walking su percorsi nuovi ed affascinanti, godendo della compagnia di un gruppo simpatico ed affiatato e mettendo alla prova le capacità tecniche acquisite durante i corsi base ed avanzato.

Da **marzo a novembre**, 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 ed utilizzo di bastoni propri.



Progetto Primi Passi

Per i più giovani

Progetto di alfabetizzazione motoria e di introduzione ai fondamenti tecnici e biomeccanici, dedicato ai bambini ed ai ragazzi in età scolare.

Con la collaborazione di esperti degli aspetti cognitivi ed emotivi della motricità sportiva e dell'uso dei bastoni da Nordic Walking nella psicopedagogia dello sviluppo.

I minori partecipano sotto la responsabilità di un adulto tesserato CRAL ASL Como.



Progetto Race

Verso l'agonismo ufficiale internazionale

A scuola di agonismo, seguiti da un esperto preparatore tecnico ed insieme ad atleti ai massimi livelli internazionali per prepararsi alle gare del circuito agonistico ufficiale europeo.

Al progetto si accede tramite la valutazione preventiva del corpo docente e previo superamento di un esame teorico e pratico.

Aperto ai Nordic Walkers esperti e tecnicamente dotati; richiesto il certificato medico agonistico.

Progetto Race è rivolto ad atleti che intendano partecipare **esclusivamente** ad eventi organizzati secondo il regolamento ufficiale internazionale.



Progetto Master

Obiettivo eccellenza tecnica

Dedicato ai Nordic Walkers più capaci ed esigenti, che sono alla costante ricerca della perfezione tecnica.

Un progetto ambizioso, nel quale i migliori potranno ottenere il titolo più prestigioso rilasciato dalla nostra scuola.

Alcuni nostri masterizzati sono oggi professionisti del Nordic Walking, oppure sono stati inseriti nel Progetto Race.

Al progetto si accede esclusivamente su invito del Corpo Docente.

Listino corsi

Progetto Start Up

10 Euro

inclusivo di tesseramento semestrale ASD CRAL ASL Como

Corso Base

50 Euro

(+ 20 Euro se non già tesserato)

Corso Avanzato

45 Euro

(+ 20 Euro se non già tesserato)

Progetto Hi Tech (annuale)

70 Euro

(+ 20 Euro se non già tesserato)

Progetto In Tour

5 Euro per uscita

(solo già tesserati)

Pacchetti / Abbonamenti

Corso base + Corso avanzato

85 Euro

(+ 20 Euro se non già tesserato)

Corso avanzato primavera + Progetto Hi Tech

80 Euro

(+ 20 Euro se non già tesserato)

Corso avanzato autunno + Progetto Hi Tech

65 Euro

(+ 20 Euro se non già tesserato)

Abbonamento primavera

130 Euro

(+ 20 Euro se non già tesserato)

Corso base + corso avanzato + Progetto HiTech

Abbonamento autunno

115 Euro

(+ 20 Euro se non già tesserato)

Corso base + corso avanzato + Progetto HiTech

Informazioni tecniche sui corsi

Cell. 335 7218179 - E-mail: info@nordicwalkingcomo.net - www.nordicwalkingcomo.net

Iscrizioni

On line: www.cralaslcomo.it

E-mail: segreteria@cralaslcomo.it (da confermarsi prima della data del corso)

Presso la segreteria CRAL:

Via Castelnuovo, 1 - Como - Tel. 031 5476932 - martedì - mercoledì ore 15 - 17 - giovedì ore 15 - 18

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 dell'evento ed inviare la ricevuta del pagamento via mail a: segreteria@cralaslcomo.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