

La Provincia Olbia Tempio, in collaborazione con la Società Cooperativa ALEA Ricerca & Ambiente, che gestisce i servizi educativi e turistici presso il Parco Fluviale del Padrongianus, dopo il successo del 1° Raduno regionale di Nordic Walking dello scorso mese di maggio propone per il mese di **giugno** un **Corso base di Nordic Walking**, indirizzato a tutti i neofiti e curiosi che vogliono intraprendere questa divertente attività all'aria aperta. Il Nordic Walking è la nuova disciplina sportiva che sta velocemente conquistando tutto il mondo. Dalla Finlandia, dov'è nato, all'Australia, dalla Cina agli Stati Uniti si contano in milioni i suoi praticanti.

E' uno degli sport di maggior crescita in questo momento. Consiste nel camminare (ma anche nel correre, saltellare e fare esercizi) con dei bastoni appositamente sviluppati per questo sport e offre un modo facile, naturale e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica e per tonificare la muscolatura del corpo indipendentemente dall'età, dal sesso o dalla preparazione fisica.

Nel Nordic Walking si utilizza, quando si applica la tecnica corretta, circa il 90% della muscolatura del corpo senza sollecitare in modo eccessivo le articolazioni con tutti i benefici che un allenamento così completo comporta.

Il corso è rivolto agli adulti ed è accessibile a tutti, indipendentemente dall’età e dalla preparazione fisica. Sarà articolato in tre lezioni, Base, Tecnica 1, Tecnica 2, sempre condotte con esercizi pratici e all'aperto e nel corso delle quali i partecipanti apprenderanno le nozioni basilari di questa tecnica e saranno in grado di gestire autonomamente la personale pratica della disciplina. Il corso sarà tenuto da un Istruttore certificato ANWI (Associazione Nordic Walking Italia) e prevede al termine il conseguimento dell'attestato di Nordic Walker ANWI.

Programma del corso

Mercoledì 5 giugno ore 18.00-19.30: Lezione base

Mercoledì 12 giugno ore 18.00-19.30: Lezione tecnica 1

Mercoledì 19 giugno ore 18.00-19.30: Lezione tecnica 2 + sessione allenamento.

Istruttore ANWI: Walter Piras.

Costi

Quota individuale: € 60,00 + € 5,00 di tesseramento.

Nella quota è compreso il rilascio dell'attestato di partecipazione e l'uso dei bastoncini.

La quota d'iscrizione potrà essere versata in contanti il giorno della prima lezione oppure anticipatamente tramite bonifico al seguente IBAN IT30Z0312717400000000285210 causale: Corso NW + indicazione Nome e Cognome partecipante.

Modalità di Iscrizione

· Compilazione *on line* della scheda d'iscrizione direttamente dal sito INFEA (www.infeagallura.it)

· Invio della scheda di iscrizione, debitamente compilata, via fax o email al numero di fax 0783299033 oppure via e-mail a info@aleambiente.it

 Tutte le informazioni sulle iniziative per i pomeriggi al parco sono disponibili sul sito http://www.provincia.olbia-tempio.it
che rimanda al portale
www.infeagallura.it
.

INFO E PRENOTAZIONI - Centro Servizi - Cell: 348 3926230 e-mail: padrongianus@gmail.com - INFO GENERALI - Nodo IN.F.E.A. (Informazione Formazione Educazione Ambientale) - Provincia Olbia Tempio - tel. 0789 557693-86-
infea@provincia.olbia-tempio.it.

Olbia 03 giugno 2013