

**ASSOCIAZIONE NON UIDENTI DI
MONTEBELLUNA**

Organizzazione Non Lucrativa di Utilità Sociale



**CON LA COLLABORAZIONE DELL'ASSOCIAZIONE IWALK
E DELLA SCUOLA ITALIANA NORDIC WALKING ORGANIZZA**

CORSO DI NORDIC WALKING

SABATO 4 e DOMENICA 5 FEBBRAIO 2012



IL CORSO HA LO SCOPO DI AVVICINARE I NON UIDENTI ALLA PRATICA DELLA DISCIPLINA DEL **NORDIC WALKING**, LETTERALMENTE CAMMINATA NORDICA, CHE CONSISTE NEL CAMMINARE A PASSO LENTO O VELOCE **AIUTANDOSI CON DUE BASTONCINI**, O RACCHETTE.

IL NORDIC WALKING **SI PUO' PRATICARE OVUNQUE** E NON PRESENTA PARTICOLARI CONTROINDICAZIONI. LA PRATICA REGOLARE DI QUESTA ATTIVITA' *STMOLA L'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO, PREVIENDE IL NATURALE PROCESSO DI INVECCHIAMENTO, RIDONA ELASTICITA' ALLA MUSCOLATURA DEL TRONCO E DEGLI ARTI, AIUTA A PERDERE PESO, MIGLIORA LA POSTURA CON EVIDENTE SOLLIEVO ALLA COLONNA VERTEBRALE.*

UNA FUNZIONALE TECNICA DI BASE, CHE SI ACQUISIRA' GRAZIE ALLE **ISTRUTTRICI QUALIFICATE DANIELA ED ALESSANDRA DELLA SCUOLA ITALIANA NORDIC WALKING**, CONSENTIRA' DI APPRENDERE, IN MODO SEMPLICE E DIVERTENTE LE TECNICHE ED I SEGRETI PER PRATICARE CON SUCCESSO QUESTA BELLISSIMA DISCIPLINA **ADATTA A TUTTI, DAGLI 0 AI 99 ANNI.**

PROGRAMMA DEL CORSO:

Parte teorica - Sabato 4 Febbraio 2012 dalle 10 alle 12

Cenni sulla storia del Nordic Walking: come è nato e come è stato sviluppato nel corso degli anni.

Il bastoncino: funzionalità, materiali, differenze col trekking

Spiegazione teorica della tecnica del nordic walking, con particolare attenzione a piede, mano e postura.

I benefici del nordic walking

Proiezione di un breve video sul nordic walking

Spazio per discussione e domande

Pausa pranzo.

1^ parte pratica – Sabato 4 febbraio dalle 13.30 alle 16.00

Esercizi pratici propedeutici all'apprendimento della tecnica funzionale di camminata con i bastoncini.

2^ parte pratica – Domenica 5 Febbraio 2012 dalle 9 alle 11.30

Camminata nel bosco del Montello con affiancamento.

La partecipazione è aperta a tutti, il costo è di Euro 50 (cinquanta) per persona e comprende la parte teorica e la parte pratica, la fornitura dei bastoncini, ed il servizio di interpretariato in Lingua dei Segni (LIS) nella giornata di Sabato. Il corso verrà attivato con un numero di 8 partecipanti e si terrà presso la Sede dell'Ass. Non Uidenti di Montebelluna – via Villette, 31 – 31044 Montebelluna (TV).

Chi abbia necessità di pernottamento, può richiedere info sempre via email a: anum.ass@libero.it

Le domande di partecipazione, redatte sul modulo sottostante, vanno inviate via mail all'indirizzo: anum.ass@libero.it entro il 15 gennaio 2012, accompagnate dall'acconto di Euro 30 da effettuarsi mediante bonifico sul conto bancario intestato all'Associazione Non Uidenti di Montebelluna presso Veneto Banca filiale di Guarda di Montebelluna: IBAN: IT28 R050 3561 8230 4957 0201 662.

Si ringrazia il Comitato Regionale Veneto Federazione Sport Sordi Italia per il supporto all'iniziativa.

MODULO DI ADESIONE AL CORSO DI NORDIC WALKING - Montebelluna 4/5 Febbraio 2012

Cognome Nome.....

Anno di nascita Città

Email cell.

Data Firma per accettazione

Con la firma, acconsento al trattamento dei dati personali di cui alla legge 675/96, relativamente all'iniziativa

**Inviare via email a : anum.ass@libero.it entro il 15 gennaio 2012
con allegata copia del bonifico bancario.**