



Club Alpino Italiano

Sezione di Firenze

Sottosezione di Scandicci

Via Pisana 36/B (interno) - Scandicci, tel. 320 9098602

www.caiscandicci.it - scandicci@caifirenze.it



Parco di Poggio Valicaia e Colline di Scandicci - NOVEMBRE 2017

4[^] CORSO di NORDIC WALKING

Lezioni: sabato 11 e 18 - Escursione: sabato 25

La sottosezione CAI di Scandicci, con la collaborazione degli istruttori della **Scuola Italiana di Nordic Walking di Boscoreale** (www.scuolanordicwalkingboscoreale.it) organizza un corso breve di **NORDIC WALKING** (camminata nordica) allo scopo d'insegnare le basi di questa nuova fantastica disciplina sportiva, in tutte le sue molteplici caratteristiche. Sarà spiegata la sua grande adattabilità: può essere praticato ovunque e da tutti, coinvolge quasi la totalità della muscolatura, non ha un impatto traumatico sul nostro corpo, quindi adatto anche per recuperare piena efficienza dopo infortuni, migliora il tono muscolare, la resistenza, la coordinazione, il sistema immunitario, brucia i grassi in eccesso e migliora anche il nostro rapporto con il mondo che ci circonda.



Con un minimo d'impegno e di costanza tutti questi benefici diventeranno nostri.

IMPARIAMO il NORDIC WALKING!

CORSO: Parco Comunale di Poggio Valicaia - Colline di Scandicci. Un istruttore ogni gruppo di una decina di allievi.

Orario corso di sabato 11 e 18:

ritrovo in piazza Kennedy a Vingone ore **8.45** oppure direttamente al parcheggio del Parco: ore **9.00** - Lezione dalle ore **9.15** alle ore **12.45**.

ESCURSIONE: anello di circa 10 Km, nelle colline di Scandicci. Accompagnati da un istruttore.

Orario escursione di sabato 25:

Ritrovo in piazza Kennedy a Vingone alle ore **8.15** - Fine escursione: ore **12.30**

Possibilità di partecipare solo alle 2 lezioni, senza l'escursione.

Possibilità di partecipare solo all'escursione, per chi ha già esperienza di Nordic Walking.

Quote: da pagare entro giovedì 9 novembre.

corso + escursione	soci CAI: 50 €	non soci: 68 €	minorenni: 45 €
solo corso	soci CAI: 43 €	non soci: 55 €	minorenni: 40 €
solo escursione	soci CAI: 7 €	non soci: 13 €	minorenni: 5 €

Le quote comprendono: gli istruttori, il noleggio degli appositi bastoncini; l'assicurazione dei non soci CAI.

Abbigliamento: Abiti: adeguati alla temperatura, ma comodi e traspiranti, va bene una tuta da ginnastica ed una "felpa". Scarpe: sono consigliate delle buone scarpe da Jogging o ginnastica. Guanti e Cappello: tipo da sci di fondo (chi li ha) oppure di lana leggera o di pile.

Informazioni ed iscrizioni: presso la sottosezione CAI di Scandicci; via Pisana 36/B(interno), nel seguente orario: Mercoledì (18.00-19.30); Giovedì (21.15-22.45). Oppure: sito www.caiscandicci.it email scandicci@caifirenze.it tel 320.9098602.

Chi si iscrive per email dovrà comunicare: Nome e Cognome - Se socio CAI, altrimenti data di nascita per l'assicurazione - Un riferimento telefonico - Il ritrovo: Piazza Kennedy a Vingone oppure direttamente Poggio Valicaia .

Le iscrizioni si chiuderanno la sera di **Giovedì 9 Novembre** oppure al raggiungimento di 30 partecipanti.

Accompagnatore CAI: Paolo Brandani (347.5171985)