



# Club Alpino Italiano

Sezione di Firenze

## Sottosezione di Scandicci

via Pisana 36/B (interno) - Scandicci - tel. 320 9098602  
[scandicci@caifirenze.it](mailto:scandicci@caifirenze.it) - [www.caiscandicci.it](http://www.caiscandicci.it)



Alla FIERA di SCANDICCI – Dimostrazione mattutina e pomeridiana di

# NORDIC WALKING

sabato 14 ottobre 2017



La sottosezione CAI di Scandicci, con la collaborazione degli istruttori della **Scuola italiana nordic walking di Boscoreale** ([www.scuolanordicwalkingboscoreale.it](http://www.scuolanordicwalkingboscoreale.it)), organizza una dimostrazione di **NORDIC WALKING** - camminata nordica - allo scopo di far conoscere e provare questa disciplina sportiva, in tutte le sue molteplici caratteristiche. Nato in Scandinavia come allenamento a secco per lo Sci di Fondo, il Nordic Walking si è poi evoluto come disciplina autonoma e 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 di impegno e di costanza tutti questi benefici diventeranno nostri!

## PROVIAMO il NORDIC WALKING!

### Due sessioni di prova

- Ritrovo presso il Parco dell'Acciaio, ingresso di via Pantin.
- Consegna dei bastoncini ed inizio della prova di Nordic Walking
- Fine della prova – orario indicativo

#### Mattina

9.45

10.00

12.00

#### Pomeriggio

14.45

15.00

17.00



**Abbigliamento:** Vestiti adeguati alla temperatura, ottimale una tuta sportiva.  
**Scarpe:** sono consigliate delle buone scarpe da Jogging o ginnastica.

**Quota di adesione:** la prova è a carattere promozionale e quindi **gratuita**, compreso il noleggio dei bastoncini, cortesemente forniti dagli istruttori.

- Seguirà un corso di 2 giornate, a metà novembre, con programma dettagliato e costo che sarà comunicato

**Informazioni ed iscrizioni:** presso la sottosezione CAI di Scandicci; via Pisana 36/B(esterno), nel seguente orario: Mercoledì (18.00-19.30); Giovedì (21.15-22.45; oppure email: [scandicci@caifirenze.it](mailto:scandicci@caifirenze.it) oppure tel. 320.9098602.

**Chi si iscrive per email dovrà comunicare:** Nome e Cognome - Se socio CAI - Un riferimento telefonico, per eventuali comunicazioni urgenti - Se parteciperà alla sessione mattutina o pomeridiana.

**Le iscrizioni si chiuderanno la sera di Giovedì 12 e comunque al raggiungimento di 30 partecipanti per sessione.**