

“FITNESS A CIELO APERTO”



DA MAGGIO 2009 CORSI DI “NORDIC WALKING”



Prati di Tivo

Perché fare il Nordic Walking

Nato in Finlandia come metodo di allenamento estivo degli atleti dello sci di fondo è diventato la nuova frontiera dell'Outdoor Fitness, ovvero un nuovo tipo di camminata sportiva che utilizza appositi bastoncini e che dà i seguenti benefici fisici.

- il N. W. può essere praticato a qualunque età.
- il N. W. ritarda il processo d'invecchiamento.
- il N. W. in virtù del grande coinvolgimento muscolare (90 % della muscolatura corporea, vale a dire circa 600 muscoli), incrementa la forma fisica, rafforza il busto - braccia - gambe e tonifica seni e glutei.
- il N. W. aumenta il consumo energetico bruciando oltre il 40% di calore in più rispetto al classico Walking o Jogging e alla semplice passeggiata classica.
- il N. W. è un'attività ideale per perdere peso se abbinata ad una attenta alimentazione.
- il N. W. rinforza il sistema immunitario e stimola l'eliminazione degli ormoni originati dallo stress.
- il N. W. scioglie le contrazioni nella zona delle spalle e della nuca.
- il N. W. economizza il lavoro svolto dal cuore.

DATE DEI CORSI:

Sabato e Domenica 23 e 24 Maggio 2009

Sabato e Domenica 30 e 31 Maggio 2009

Lunedì e Martedì 08 e 09 Giugno 2009

Lunedì e Martedì 29 e 30 Giugno 2009

DURATA CORSO: 9 ore

PROGRAMMA

- 1° gg.: ore 14,00 Incontro con i partecipanti, presentazione del programma e finalità del N. W.
ore 14,30 Trasferimento verso il percorso di camminata in località “Cima Alta”.
ore 14,45 Esercizi di postura, esercizi di stretching, tecniche di camminata del N. W.
ore 17,45 Termine delle attività.
ore 18,00 Sistemazione in Hotel.
ore 20,00 Cena.
ore 21,30 Briefing del giorno dopo con dibattito e proiezioni.

- 2° gg. : ore 08,00 Colazione.
 ore 08,45 Trasferimento sul percorso base di 3 Km, non particolarmente impegnativo, in località "Prati bassi".
 ore 09,00 Esercizi di stretching e rilassamento.
 ore 09,30 Affinamento tecnica di camminata, controllo e correzione andature. Tecniche di salita e discesa , esercizi di stretching e rilassamento.
 ore 12,30 Fine delle attività e rientro in hotel
 ore 13,00 Pranzo.
 ore 14,15 Briefing, chiusura del corso, consegna materiale didattico e degli attestati di partecipazione al corso base sulle tecniche del Nordic Walking.

IL CORSO COMPRENDE:

- Riprese fotografiche e video durante le attività in ambiente per uso didattico.
- Nozioni di orientamento e introduzioni alla pratica di escursionismo in montagna.
- Fornitura di materiale didattico ai partecipanti.
- Il corso è tenuto dall'Accompagnatore di media Montagna Guido Zecchini, con specializzazione rilasciata dalla Regione Abruzzo in Nordic Walking, iscritto negli elenchi del Collegio Regionale delle Guide Alpine Abruzzo.

ATTREZZATURA NECESSARIA:

- Si consiglia abbigliamento comodo da Fitness, scarpette da Nordic Walking o in alternativa scarpe da ginnastica con suola tacchettata.

INFORMAZIONI UTILI:

Partecipanti minimo: min. 4 max. 10

- Purché abbiano raggiunto la maggiore età, o minori accompagnati e che godano di sana e robusta costituzione.

Scadenza iscrizioni : 1° Aprile 2009

Quota individuale: € 190 da pervenire entro il 1° aprile 2009.

La quota comprende: Soggiorno presso l'hotel Amrocchi di Prati di Tivo, albergo 3 stelle, sistemazione in camere doppie o singole con una maggiorazione di 20 €, sulla quota individuale, trattamento di pensione completa per un giorno (Cena, pernott, colazione e pranzo), noleggio gratuito bastoncini da Nordic Walking, materiale didattico, attestato di partecipazione e prestazione professionale dell'istruttore.

La quota non comprende: tutto quanto non è specificato nella voce "La quota comprende".

Nota bene:

Il corso base prevede che l'impegno della camminata non superi le 2 ore consecutive, questo per evitare che, anche se è un'attività molto semplice e priva di controindicazioni, si possa avere traumi da sovra-affaticamento.

Si consiglia di allenarsi in attività di Walking su terreni sterrati, prima di affrontare il corso per ottenere una discreta forma fisica durante le lezioni.

ATTENZIONE !!!

L'attestato che verrà rilasciato non da nessuna idoneità all'insegnamento.

