

# Tutti i martedì pomeriggio a Rivarolo C.se Campus del Cammino® di Rivarolo C.se

Via Farina - Rivarolo C.se (TO) presso Parco del Malgrà

## Camminare, benessere del corpo e della mente...

Il Campus del Cammino® di Rivarolo Canavese è un'iniziativa registrata per la promozione dell'attività fisica, rivolta a gruppi e singole persone che intendono svolgere un esercizio fisico costante, svolto all'aria aperta, facile da apprendere, sicuro e salutare. La pratica del Nordic Walking o camminata nordica è consigliata a tutti coloro che -indipendentemente dall'età- vogliono adottare uno stile più attivo e imparare un nuovo modo di muoversi ed orientarsi in ambiente naturale. I partecipanti al Campus del Cammino® di Rivarolo Canavese, dopo aver appreso le tecniche fondamentali del Nordic Walking con alcune lezioni tenute da Istruttori certificati, perfezioneranno la tecnica della camminata e miglioreranno il loro stato di forma fisica con escursioni nel territorio rivarolese.



### Si richiedono

- Adesione all'Associazione Sportiva Dilettantistica NORDIC WALKING ANDRATE per la copertura assicurativa (quota annuale 10 €)
  - Certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica
  - Abbigliamento escursionistico e calzature con suola antisdrucciolo
- I bastoncini da Nordic Walking sono forniti dall'Associazione per chi ne è privo

### INFO costi ed iscrizioni:

Tel 340 1201366 - 342 0707959 | [scuolanordicwalking@viviandrate.it](mailto:scuolanordicwalking@viviandrate.it)

# Campus del Cammino<sup>®</sup> di Rivarolo C.se

## CALENDARIO STAGIONE 2022-2023

Data	Evento
Domenica 18/09/2022	ore 14.30 Apertura Campus di Rivarolo Canavese (Festa dello Sport)
Martedì 20/09/2022	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 27/09/2022	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 4/10/2022	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 11/10/2022	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 18/10/2022	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 25/10/2022	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 8/11/2022	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 15/11/2022	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 22/11/2022	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 29/11/2022	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 6/12/2022	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 13/12/2022	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 20/12/2022	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 10/01/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 17/01/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 22/01/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 29/01/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 7/02/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 14/02/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 21/02/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 28/02/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 7/03/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 14/03/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 21/03/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 28/03/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 4/04/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 11/04/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 18/04/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 2/05/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 9/05/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 16/05/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 23/05/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 30/05/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 6/06/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 13/06/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 20/06/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Martedì 27/06/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata

L'ASD Nordic Walking Andrate si riserva il diritto di annullare in qualsiasi momento gli eventi a fronte di condizioni meteo avverse. I programmi delle attività dell'ASD Nordic Walking Andrate sono pubblicati sul sito [www.viviandrate.it](http://www.viviandrate.it) e inviati agli iscritti tramite i gruppi WhatsApp.

### Ginnastica posturale

Gli iscritti **possono partecipare alle sedute di Ginnastica posturale** che hanno luogo:

- **in presenza** il sabato con orario 8-9 e 9-10 a Carmagnola, presso la palestra di Via Garibaldi 12
- **in DAD** con orario 8-9 a partire da sabato 15/09/2022

Agli iscritti che lo richiedono verranno inviati via posta elettronica i video **Fondamenti di ginnastica posturale** (riscaldamento, esercizi braccia, esercizi gambe, esercizi schiena, stretching)

