



A Scandiano attività formativa di Nordic Walking

Benefici e tecnica della camminata nordica
con il metodo Walk in Balance

la Camminata del Benessere

Il CAI di Scandiano, in collaborazione con Coop. Azzurra propone per i mesi di settembre - ottobre 2022 un'attività formativa di Nordic Walking organizzata e gestita da INCIA Società Cooperativa ed in particolare da ROBERTO MONTANARI cui è affidata la conduzione dell'attività.

ROBERTO MONTANARI è istruttore di Nordic Walking formato nel 2008 da ANI - Associazione Nordic wellness Italiana e membro del gruppo di professionisti specializzati modo particolare nel metodo Walk in Balance. Con questo metodo non si insegna semplicemente ad usare i bastoncini in una camminata sportiva, ma si trasmette una tecnica che porta le persone a ritrovare un cammino più corretto sia nel movimento, che dal punto di vista posturale, arrivando ad eseguire un gesto più ampio e completo, che porti realmente i molteplici benefici del Nordic Walking. Walk in Balance può essere molto utile per chi fa escursionismo e trekking, con o senza bastoncini.

L'attività che proponiamo consiste di due brevi corsi : *un'attività formativa di base ed una avanzata*. Quella base prevede tre lezioni pratiche all'aperto, di circa 2 ore che si svolgeranno:

LUNEDÌ 19 SETTEMBRE
ORE 17.30 / 20

VENERDÌ 23 SETTEMBRE
ORE 18 / 20

MARTEDÌ 27 SETTEMBRE
ORE 18 / 20



Le lezioni si terranno nell'area sportiva di Via della Repubblica (camminamento). Il costo dell'attività base è di 35 euro. I bastoncini per le lezioni dell'attività base sono forniti dagli organizzatori.

L'attività formativa avanzata è destinata a coloro che avendo frequentato il base, intendono proseguire per apprendere più correttamente ed efficacemente il metodo Walk in Balance (Camminare in Equilibrio) ; prevede 3 incontri , che si svolgeranno orientativamente nel mese di ottobre . Le iscrizioni all'attività avanzata saranno raccolte durante lo svolgimento del base . Le date saranno fissate considerando anche la disponibilità di tempo degli iscritti . Anche il costo dell'attività formativa avanzata è previsto in 35 euro.

Le iscrizioni si ricevono a partire dal 1° settembre presso la sede di Coop.Azzurra , via Togliatti 1/d - Scandiano - tel 0522 856821(aperta tutte le mattine 8.30- 12.30 e il martedì/giovedì ore 15.00-19.00) .Per informazioni organizzative contattare Torelli Adelmo 335 5227238

Per informazioni tecniche sul metodo ,contattare : 348 791 5178 - info@incia.coop - www.incia.coop/nordic_walking.htm