

2 giornate di Corso propedeutico

24-25 settembre

all'Elba in occasione del

Con Filippo Perazzini



La partecipazione è aperta a tutti i cittadini maggiorenni appassionati al nordic walking.

Il corso si terrà presso:

L' Hotel Rio sul Mare

Via Palestro 31 Rio Marina

Convenzione in pensione completa a 60€ al giorno a testa in camera doppia.

CONTATTI: CELL. 339 50 44 789

TEL. 0565 92 42 25 FAX 0565 92 41 62

info@hotelriomarina.com



Le lezioni saranno tenute da

Filippo Perazzini

Resp. Nordic Walking Park

Coadiuvato da Istruttori Regionali ANI

nordicwalking.health@gmail.com

Verrà insegnata **la tecnica dei quattro elementi** con *la progressione gamma* che è quella ufficialmente seguita dall'ANI, il corso permetterà l'acquisizione dei crediti per la partecipazione ai corsi per Nordic Walking Trainer.

La partecipazione alle due giornate sarà valida come retraining per gli istruttori ANI.

L'iscrizione deve essere fatta versando un anticipo entro dieci giorni dall'inizio del corso

50.00 € per la partecipazione al corso propedeutico

50.00 € per la partecipazione come re training da parte degli istruttori ANI

inviando il modulo di iscrizione correttamente compilato con allegata ricevuta del versamento di conferma per e mail a:

nordicwalking.health@gmail.com

nordicwalkingtoscana@gmail.com

fa_e_fa@virgilio.it

Il saldo dell'iscrizione dovrà essere versato in loco all'inizio del corso.

Per chi si ritira dal corso la quota versata sarà trattenuta quale contributo alle spese di organizzazione indipendentemente dalla partecipazione al corso.

Nel caso che il corso non venga effettuato per cause dipendenti dall'ANI tutte le quote saranno interamente restituite.

Con l'iscrizione al corso, il partecipante autorizza espressamente l'ANI, unitamente a sponsor e media partner, all'acquisizione del diritto di utilizzare le immagini fisse o in movimento sulle quali potrà apparire, su tutti i supporti, compresi i materiali promozionali e/o pubblicitari, in tutto il mondo e per il tempo massimo previsto dalle leggi, dai regolamenti e dai trattati in vigore, compresa eventuale proroga che potrà essere apportata al periodo previsto.

Le lezioni teoriche si terranno in videoproiezione con slide in Power Point, mentre la pratica si svolgerà in alternanza alla teoria.

Alla fine del corso dopo il test di uscita saranno consegnati i diplomi con numero di matricola personale.

Si consiglia un abbigliamento idoneo seguendo la vecchia regola del vestirsi a cipolla, cioè a strati sovrapposti, una maglietta sottile da tenere a contatto di pelle in materiale tecnico (polipropilene). Un pile leggero e uno pesante. Una giacca antivento che una volta piegata occupa poco spazio nel marsupio. Pantaloni lunghi sempre in materiale tecnico. Calze da trekking con protezioni specifiche. Scarpe da nordic walking. (da camminata outdoor, con la caviglia bassa e con punta e tallone stondati x rullare bene il piede). Un marsupio da allacciare in vita, di grandi dimensioni (vietati gli zaini che impediscono l'acquisizione della corretta postura). Un porta borraccia da allacciare in vita. I bastoncini li forniamo noi. Si consiglia di proteggere il viso con idonea protezione solare.

Le lezioni inizieranno il sabato alle ore 9.00 e termineranno la domenica alle ore 17.00.