



PASSEGGIATE Nordic Walking 2022/2023

Il SABATO MATTINA dalle ore 9.00 alle ore 11.00 circa

***** anche in caso di pioggia*****

| | |
|------------------|---|
| 22 ottobre 2022 | ritrovo ore 8.50 parcheggio scuole Via Daverio/Cantù |
| 19 novembre 2022 | ritrovo ore 8.50 parcheggio Chiesa San Carlo/Fecchio |
| 28 gennaio 2023 | ritrovo ore 8.50 parcheggio Via V. Emanuele ang. Via CaNova / Intimiano |
| 25 febbraio 2023 | ritrovo ore 8.50 parcheggio via Genova/Cantù (dopo Garden Bedetti) |
| 25 marzo 2023 | ritrovo ore 8.50 parcheggio Lido di Montorfano |
| 22 aprile 2023 | ritrovo ore 8.50 parcheggio "Barzaghin" Via Olgelasca/Brenna |

Quota pacchetto 6 uscite:

SOCI C.A.I. 40€ - NON SOCI C.A.I. 65€

compreso eventuale prestito delle stecchine + * tessera CSI

Pacchetto Passeggiate iscrizione obbligatoria ENTRO il 14 ottobre 2022

CORSO Nordic Walking 2023

Il MERCOLEDI' SERA dalle ore 18.00 alle 19.00 circa

Ritrovo Centro Sportivo/Piscine di Cantù - ingresso da Corso Europa

***** anche in caso di pioggia*****

1/8/15/23 marzo 2023 e 5 aprile 2023

Quote Corso:

SOCI C.A.I. 50,00 - NON SOCI C.A.I. 75,00€*

compreso eventuale prestito delle stecchine + * tessera CSI

Pacchetto Corso iscrizione Obbligatoria ENTRO il 22 febbraio 2023

C.A.I. sezione di CANTU' ASD - Via Dante, 18 - 22063 Cantù (CO) - segreteria@caicantu.it -

www.caicantu.it - Tel 031.705553 - solo wapp 3715176071

Apertura serale: Mercoledì e Venerdì 21.00 – 22.30



./.

SCHEDA ADESIONE NORDIC-WALKING 2022/2023

da rimandare compilato via mail a: segreteria@caicantu.it

Il/la sottoscritto _____

SOCIO CAI Sezione _____ NON SOCIO CAI

[se Socio C.A.I., non compilare la parte dei dati personali]

Nato il _____ A _____ Prov: _____

Residente a: _____ CAP _____ Prov. _____

in Via _____ n. _____

Cel. _____ CodiceFiscale _____

Mail _____

Aderisce al pacchetto **PASSEGGIATE** e/o **CORSO** Nordic-walking e provvedere al versamento della quota di partecipazione, mediante *bonifico bancario alle coordinate IT 75 J 08430 51060 000000042302 intestato a CAI Cantù ASD.*

Ricordiamo l'Obbligo di presentazione del certificato di Buona salute

Letta e compresa l'informativa di cui all'art. 13 Reg 679/16 EU pubblicata sul www.caicantu.it e preso atto dei diritti dell'interessato, **esprime il proprio consenso** alla pubblicazione di foto dell'attività sui portali sezioni **ed** all'invio di Comunicazioni e/o Pubblicazioni non istituzionali dalla Sezione.

Data _____ Firma: _____

Note:

E' consigliato un abbigliamento comodo di tipo sportivo, scarpe da ginnastica o similari (no suola liscia!), bottiglietta d'acqua, kway/antivento, cappellino, marsupio o zainetto piccolo purché non dia fastidio nei movimenti. Le uscite si svolgeranno anche in caso di pioggia.

C.A.I. sezione di CANTU' ASD - Via Dante, 18 - 22063 Cantù (CO) - segreteria@caicantu.it -

www.caicantu.it - Tel 031.705553 - solo wapp 3715176071

Apertura serale: Mercoledì e Venerdì 21.00 – 22.30



I benefici della camminata “Nordic Walking”

La camminata “nordic walking” può essere considerata (lo è) **una delle attività sportive più complete in assoluto, alla portata di tutti e per tutte le età.**

Adottando una tecnica corretta e praticandolo con costanza, si riesce ad avere un elevato coinvolgimento muscolare ed un efficace lavoro cardiocircolatorio ottenendo enormi benefici per la propria salute. I maggiori benefici sono:

- permette un consumo energetico maggiore rispetto al cammino senza bastoncini, coinvolgendo circa il 90% della nostra muscolatura, aumentando anche l'ossigenazione dell'intero organismo;
- mantiene in esercizio quattro delle cinque forme principali di sollecitazione motoria, quali: resistenza, forza, mobilità e coordinazione;
- migliora la postura e favorisce la mobilizzazione della colonna vertebrale oltre ad alleggerire il carico sulle articolazioni e sull'apparato motorio in genere;
- ritarda il processo di invecchiamento, stimola l'eliminazione degli ormoni originati dallo stress e rinforza il sistema immunitario;
- è un anti-stress naturale, infatti: migliora il tono dell'umore; armonizza il battito del cuore che nei momenti di stress tende ad accelerare, causando ansie e paure; consente una regolarizzazione del respiro, che invece nei momenti di ansia e di paura tende a farsi corto, superficiale e “alitante”; aiuta a scaricare le tensioni muscolari accumulate senza il rischio di strappi o stiramenti;
- diminuisce i valori glicemici nelle patologie diabetiche e protegge l'organismo da osteoporosi e artrosi; infatti uno sforzo moderato e costante stimola la capacità delle ossa di assimilare il calcio e produce sostanze come l'elastina e il collagene che formano le cartilagini.

..... Quindi perché non provare?

C.A.I. sezione di CANTU' ASD - Via Dante, 18 - 22063 Cantù (CO) - segreteria@caicantu.it -

www.caicantu.it - Tel 031.705553 - solo wapp 3715176071

Apertura serale: Mercoledì e Venerdì 21.00 – 22.30