



Attività Novembre 2018

Tutte le attività hanno copertura assicurativa.

Corso base per principianti

Costo euro 40

Necessaria prenotazione entro la mattina del giorno precedente sul sito.

OGNI CORSO E' IN UNICA SESSIONE E DÀ DIRITTO AD UN ALLENAMENTO O LEZIONE ITINERANTE GRATUITO ENTRO UN MESE. I BASTONCINI SARANNO FORNITI DAGLI ISTRUTTORI

Sabato 3 novembre Parco delle Cascine

ore 9:00 - 12:30

Sabato 24 novembre Firenze Sud

ore 9:00 - 12:30

Prova gratuita

Lunedì ore 12:15 Parco delle Cascine **e Mercoledì ore 12:15** a Scandicci

Giovedì ore 17:00 Firenze Sud – prenotazione necessaria

Domenica 4 novembre ore 10:00 Firenze Sud- Birreria Pedavena

Non è necessaria alcuna tessera associativa o certificato medico attività sportiva non agonistica

Allenamenti necessario prenotare il giorno precedente

Costo euro 5 (senza bastoncini)

(Disponibile walking card da 11 allenamenti o lezioni itineranti a 50 euro)

Lunedì

ore 11-12

Parco delle Cascine – ritrovo davanti alle Pavoniere

Mercoledì

ore 11-12

Scandicci – Parco dell'Anello

Martedì

ore 19:00-20:00

Giovedì

ore 16:00-17:00

Firenze Sud – Obihall

Sabato 3 novembre Parco delle Cascine

ore 10:00

Domenica 4 novembre Firenze Sud- Birreria Pedavena

ore 10:00

Disponibili altri orari e luoghi con almeno 5 prenotazioni a Firenze

Lezioni itineranti (Necessaria prescrizione sul sito nella pagina dell'evento)

Costo euro 5*

(senza bastoncini) Disponibile walking card da 11 allenamenti o lezioni itineranti a 50 euro valida 6 mesi.

Sabato 3 novembre, Sabato 10 novembre e Sabato 24 novembre Certaldo

ore 15:00

Domenica 11 novembre

Poggibonsi sulla ciclabile e non solo

Ritrovo al parcheggio Bottai ore 8:30 e al parcheggio Polisportiva Virtus a Poggibonsi ore 9:15

Percorso ad anello su sterrato in piano sulla ciclabile e ritorno sulle colline. Se il tempo e il terreno lo permetteranno andremo al Sentierelsa nel pomeriggio



LA CICLABILE DI POGGIBONSI E NON SOLO A PASSO DI NORDIC WALKING

DOMENICA 11 novembre 2018

Lezione itinerante di nordic walking con istruttori nordic walking SINW su un percorso ad anello che prevede di camminare lungo la pista ciclabile che congiunge Poggibonsi a Colle Val d'Elsa sul tracciato di una ferrovia dismessa. Percorso ideale per praticare il nordic walking e fare esercizi di tonificazione e coordinazione. Il ritorno prevede di passare su un bellissimo percorso collinare.

Ritrovo ore 8:30 a Firenze presso parcheggio Bottai davanti alla fermata autolinea Euralines

Ritrovo ore 9:15 presso Polisportiva Virtus Poggibonsi, Via dei Cipressi 2. Ore 9:30 partenza lezione itinerante da Poggibonsi.

Durata prevista 3 ore
Distanza del percorso: 12 km
Difficoltà: medio pianeggiante su percorso sterrato nella prima parte, collinare al ritorno

PRENOTAZIONE NECESSARIA ENTRO VENERDI' 9 NOVEMBRE.

Per info e prenotazioni
Nordic Walking Toscana - Firenze
Tel 3388364241
info@nordicwalkingtoscana.it
www.nordicwalkingtoscana.it



FIVIZZANO
Viale P. Amedeo

Festa della Castagna

Domenica 18 Novembre 2018

in occasione della centenaria "Fiera di San Martino"

Programma:

29° Corsa delle Castagne
gara valida come prova del 32° CORRILUNIGIANA 2018
ritrovo partecipanti ore 8.00, partenza ore 9:15 categorie giovanili,
9:45 categorie Adulti, premiazioni ore 11:15
info: e.mail: corsacastagne@libero.it - ☎: corsa delle castagne - Maurizio 3208899226
1° Nordic Walking della castagna ritrovo alle ore 8.00 presso viale Principe Amedeo (Località il Piazzone). Info 3289436273

MANGIALONGA Fivizzano
"La Via delle Castagne e degli Antichi Mulini" - percorso di circa 10 Km
Info: mangialongafivizzano@gmail.com Tel. 3922124222

Lunigiana sostenibile in collaborazione con Sigeric Tour con biciclette elettriche info: 338-5814482
Tour con biciclette elettriche (Fivizzano-Verrucola-Pognana-Arlia)

5° Passeggiata degli antichi Mulini
Presso l'Antico Mulino ad acqua di Arlia macinatura con degustazione di prodotti tipici a base di farina di castagne.
Punto ristoro gestito dalla Compagnia di San Martino di Mommo

Apertura straordinaria della centrale idroelettrica Enel Power di Arlia

Animazione del Mulino "La storia della castagna" a cura della compagnia del Guterno

Info: cultura@turismo@comune.fivizzano.ms.it - ☎ Comune di Fivizzano tel. 0585 92058

Domenica 18 novembre

Corsa delle castagne Fivizzano (MS)

Percorso nordic walking di 12 km con partenza alle 9. Lungo il percorso sarà possibile vedere mulini e la centrale elettrica. Partenza da Firenze Bottai ore 6:30. Necessaria prenotazione sul sito. Costo euro 5. Referente istruttrice Anna Nerbi Tel 3289436273

Domenica 27 novembre

Ciclabile di Montelupo Fiorentino-Camaioni e ritorno collinare in collaborazione con Anthos. dettagli a seguire

Domenica 2 dicembre

Sulle Mura di Lucca in occasione del Desco

Sabato 8 dicembre

Cinque Terre : La via dei Santuari e l'illuminazione del Presepe di Manarola. Vedi volantino a parte

Maria Gabriella Bettello e Giovanni Monello

Tel 335 5410913 e 338 8364241

www.nordicwalkingtoscana.it

Istruttori Nordic Walking SINW- FIDAL

mail: info@nordicwalkingtoscana.it