

PROGRAMMA ATTIVITÀ 2018

Nordic
Walking
Active Toscana



GENNAIO	Dom 21 8 km	Nordic Walking sul Viale dei Colli	
	Dom 28 7 km	Nordic Walking a Marina di Vecchiano	
FEBBRAIO	Dom 4 4 e 8 km	Trofeo Oltrarno Firenze	
	Dom 11 13 km	Nordic Walking sulla Francigena a San Miniato	
MARZO	Dom 25 6 o 13 km	Sulla Ciclabile Poggibonsi Colle Val D'Elsa	
	Ven 2 10 km	Firenze Urban Walk	
	Dom 4 7 km	Nordic Walking sulla collina di Bellosguardo e al Giardino di Boboli	
	Dom 11 10 km	Nordicwalkinsiena Challenge	
APRILE	Sab 17 6 km	Nordic Walking a Maiano - Fiesole	
	Dom 18 8 km	Maratonina di Tavarnelle	
	Dom 15 7 km	La Greenway di Firenze: Giardino Bardini e Giardino delle Rose	
MAY	Sab 21 8 km	Nordic Walking a Fiesole: La valle delle Orchidee	
	Mer 25 8 km	Nordic Walking a Pelago: anello di Poggio al Commissario	

APRILE	Sab 28 8 km	Nordic Walking lungo l'acquedotto Nottolini (LU)	
	Dom 29 10 o 16 km	Marcia delle Ville Marlia (LU)	
MAY	Sab 5 7 km	Nordic Walking a Capoliveri Isola D'Elba	
	Dom 6 12 km	Maratona dell'Isola D'Elba Marina di Campo	
GIUGNO	Mar 22 5 km	Notturna del Caricentro Firenze	
	Dom 27 8 km	Settignano e la Via degli Scalpellini a Firenze	
LUGLIO	Lun 4 4 km	Trofeo Obihall Firenze	
	Dom 10 7 km	Nordic Walking sulle colline di Bagno a Ripoli	
	Ven 15 4 km	Short Trail al tramonto. Bagno a Ripoli (FI)	
AGOSTO	Dom 17 7 km	Nordic Walking nella foresta di Vallombrosa	
	Dom 26 10 km	Ecomezza delle Acque Bagni San Filippo	
SETTEMBRE	Sa-Do 1-2 8 km	Walking Valtellina Percorso Trenino Rosso	
	Sab 29 10 km	Parco della Maremma Itinerario sul mare	
OTTOBRE	Dom 30 14 km	NWPM Maremma Alberese (GR)	
	Dom 14 12 km	Nordic Walking Challenge Firenze l'Arno ed i suoi mulini	
NOVEMBRE	Dom 28 -	Nordic Walking in Liguria Gemellaggio con NW GSCS (GE)	



LEGENDA

LEZIONE ITINERANTE

Camminata a passo di Nordic walking aperta a chiunque abbia effettuato almeno un corso base di nordic walking. La camminata prevede una fase di riscaldamento iniziale e di stretching finale. Durante la camminata vengono effettuati esercizi su indicazione degli istruttori. Non è richiesta alcuna tessera associativa ma solo l'iscrizione al sito www.nordicwalkingtoscana.it inviando il modulo di iscrizione presente in ogni singolo evento in calendario. Il costo è indicato nella pagina di ogni evento. Possibilità di acquistare walking card a €50 per 11 lezioni itineranti.



MANIFESTAZIONE SPORTIVA

Manifestazione podistica aperta a chiunque si iscriva tramite il nostro sito. Il costo viene indicato nella pagina di ogni singolo evento. Alcuni eventi richiedono il certificato medico sportivo non agonistico. Le manifestazioni sportive sono state selezionate in quanto presentano percorsi adatti al nordic walking e contemplano il nordic walking tra i loro percorsi.



NORDIC E PASSO LIBERO

Evento gratuito organizzato in collaborazione con la Proloco locale aperto sia a camminatori che a praticanti il nordic walking.



RADUNO NORDIC WALKING

Manifestazione sportiva facente parte del circuito NORDIC WALKING CHALLENGE della Scuola Italiana Nordic Walking. Evento aperto a chiunque abbia effettuato almeno un corso base di nordic walking. Sono presenti gruppi SINW provenienti da tutta Italia. Non è richiesta alcuna tessera associativa ma solo l'iscrizione al sito www.nordicwalkingtoscana.it. Il costo è indicato per ogni evento.





NORDIC WALKING ACTIVE TOSCANA

Nordic Walking Active Toscana si propone di diffondere la conoscenza, divulgazione ed insegnamento del nordic walking e di sviluppare lo spirito di aggregazione in attività di gruppo sui percorsi più incantevoli della Toscana che sono la nostra palestra a cielo aperto. Nordic Walking Active Toscana promuove la conoscenza del nordic walking attraverso conferenze, presentazioni teoriche e prove pratiche e mediante corsi di apprendimento della tecnica seguendo la progressione didattica della Scuola Italiana Nordic Walking (SINW). Propone la pratica del nordic walking con allenamenti di tipo benessere, fitness e sport, lezioni tecniche di gruppo e individuali, lezioni itineranti e con la partecipazione a manifestazioni sportive ed eventi che formano un nutrito programma annuale di attività per coprire ogni tipo di esigenza.

INFORMAZIONI UTILI

Per partecipare alle attività è necessario visitare il nostro sito www.nordicwalkingtoscana.it e compilare il modulo di iscrizione presente in ogni singolo evento in calendario. Nella stessa pagina sono indicati i costi e le indicazioni del ritrovo.

www.nordicwalkingtoscana.it
info@nordicwalkingtoscana.it

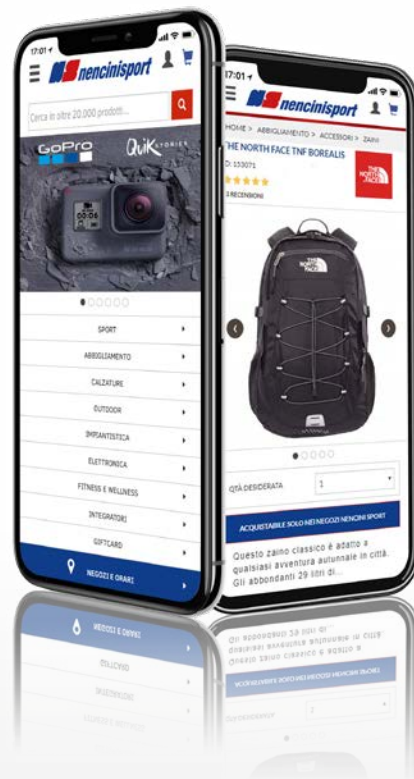
Cell: 338.83.64.241

Nordic Walking Active Toscana



IL NORDIC WALKING

Il nordic walking è una camminata naturale con l'uso funzionale di appositi bastoncini grazie ai quali vengono utilizzati anche i muscoli della parte superiore del corpo. Adottando una tecnica corretta si riescono ad avere elevato coinvolgimento muscolare, miglioramento cardiocircolatorio, riequilibrio posturale e miglioramento della coordinazione motoria. Sport per tutti e per tutto l'anno offre un modo facile, poco costoso e divertente per gustare uno stile di vita sano e attivo. Si pratica all'aria aperta, fa bene al cuore e alla circolazione, rafforza braccia e spalle, migliora la postura della schiena e tonifica glutei e addominali.



SPORT SENZA CONFINI...

INFO@NENCINISPORT.IT
 055.88.26.000

I NOSTRI SOCIALS



in collaborazione con

