

PROGRAMMA ATTIVITÀ 2019

Nordic
Walking
Toscana

GENNAIO	Sab 5 8 km	Nordic Walking al Lago di Porta (MS)	
	Dom 27 10 km	Nordic Walking a Badia a Passignano	
FEBR	Dom 3 4 e 8 km	Trofeo Oltrarno Firenze	
	Dom 10 10 km	Nordic Walking al Lago di Bilancino	
MARZO	Sab 2 14 km	Nordic Walking a Travalle Calenzano	
	Dom 3 7 km	Nordic Walking Greenway	
	Lun 10 10 km	Nordic Walking lungo il fiume Pesa	
	Dom 17 5 km	Walking Day Firenze	
	Dom 24 5 km	Nordic Workout alle Cascine	
	Dom 31 13 km	Nordic Walking a Orbetello e La Feligna	
APRILE	Dom 14 7 km	Firenze Greenway: al Giardino Bardini e delle Rose	
	Gio 25 -	Nordic Walking al Castello Nipozzano	
	Sab 27 8 km	Nordic Walking sulle mura di Lucca	

APR
MAGGIO
GIUGNO
AG
SETT
OTTOBRE
NOV

Dom 28 10 km	Marcia delle Ville Marlia (LU)	
Mer 1 8 km	La Valle delle Orchidee a Fiesole	
Sab 4 4 km	Nordic Walking all'Enfola Isola D'Elba	
Dom 5 12 km	Maratona dell'Isola D'Elba Marina di Campo	
Sab 18 5 km	Nordic Workout alle cascine	
Dom 19 5 km	Run for Parkinson	
Sa-Do 1-2 5+5 km	Lago di Garda con Anthos	
Lun 3 5 km	Trofeo Tuscany H all Firenze	
Giov 13 4 km	Short Trail al tramonto	
Mar 18 5 km	La Montisona	
Dom 23 10 km	Lago Trasimeno Isola Polvese	
Sa-Do 31-1 8 km	Walking Valtellina Percorso Trenino Rosso	
Ve-Sa-Do 13-14-15 5 km	Nordic Workout e Arte a Venezia e Raduno Nordic Walking a Mestre	
Dom 13 10 km	Raduno Nordic Walking Pelago: al Castello di Nipozzano	
Dom 27 10 km	Nordic Walking sulle Balze del Valdarno	
Ven 1 20 km	Nordic Walking sulla via Franchigena da colle Val D'Elsa a Monteriggioni	



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 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 WORKOUT

Nordic walking con esercizi di tonificazione e coordinazione a ritmo di musica con cuffie.






NORDIC WALKING TOSCANA

Nordic Walking 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 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 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

