



PROGRAMMA ATTIVITA' OTTOBRE 2012 ASD NORDIC WALKING LIVORNO

GIORNO	INIZIATIVE
10	2 Lezione Corso Base n. 2/2012 h 17.30 parcheggio Tre Ponti
11	
12	
13	**Lezione itinerante sulle colline livornesi Ritrovo h 8.45 Parcheggio Cinema Medusa (necessaria tessera abbonamento NWL) Sarà presente l'istruttore e verranno effettuati esercizi specifici, coordinamento ed elementi posturali
14	
15	Lezione Corso Base di recupero riservata a chi ha perso lezioni nei precedenti corsi h 17.30 Ritrovo Tre Ponti
16	
17	3 lezione ed ultima del corso base n. 2/2012. h 17.30 parcheggio Tre Ponti ai partecipanti che concluderanno il corso verrà rilasciato da parte degli istruttori l'attestato previsto dalla Scuola Italiana Nordic Walking
18	* Camminata sul viale a mare riservata ai soci tesserati CSI h. 17.30 ritrovo barriera margherita (Istruttore SINW Giovanni Salvatori)
19	
20	** Nordic Fitness - Ritrovo h 8.45 Calambrone (Oasi del Mare) - Sessione di allenamento di media intensità riservato ai soci idonei che hanno concluso il corso base. (necessaria tessera abbonamento NWL) Istruttori SINW Luca Cecchetto e Silvia Salvatori
21	
22	1 lezione corso base n. 3/2012 h 17.30 parcheggio Tre Ponti
23	
24	2 Lezione Corso Base n. 3/2012 h 17.30 parcheggio Tre Ponti
25	* Camminata sul viale a mare riservata ai soci tesserati CSI h. 17.30 ritrovo barriera margherita (Istruttore SINW Luca Cecchetto)
26	

PROGRAMMA ATTIVITA' OTTOBRE 2012
ASD NORDIC WALKING LIVORNO

27	<p>** Nordic Fitness - Ritrovo h 8.45 Calambrone (Oasi del Mare) - Sessione di allenamento di media intensità riservato ai soci idonei che hanno concluso il corso base. (necessaria tessera abbonamento NWL) Istruttori SINW Luca Cecchetto e Silvia Salvatori</p> <p>* h 15.30 Camminata CECINA-BIBBONA (A.R) con il gruppo Toscana Nordic Walking ASD di Gabriele Laffi. Ritrovo Ospedale di Cecina per le 15.00 Per chi vuole cena tutti insieme alle ore 19.30 a Guardistallo (PI) Osteria del Pinzagrilli</p>
28	<p>* Lezione itinerante Promontorio di Piombino (partenza da Livorno h 7.30 Ritrovo Cinema Medusa Istruttori SINW Luca Cecchetto e Silvia Salvatori</p>
29	<p>3 lezione ed ultima del corso base n. 3/2012. h 17.30 parcheggio Tre Ponti ai partecipanti che concluderanno il corso verrà rilasciato da parte degli istruttori l'attestato previsto dalla Scuola Italiana Nordic Walking</p>
30	
31	

Note:

*** Uscite associative riservate solo ai soci tesserati CSI. Non sono previsti contributi aggiuntivi. Le uscite saranno effettuate con gli istruttori SINW.**

**** Lezioni itineranti o sessioni di allenamento (fitness, wellness, training) riservate solo ai soci tesserati CSI. E' prevista la tessera abbonamento NWL (valida per 8 uscite). Le attività avranno carattere didattico e saranno finalizzate al mantenimento, perfezionamento e approfondimento della tecnica mediante esercizi specifici prevedendo pertanto l'insegnamento di nozioni teoriche e pratiche da parte degli istruttori qualificati della ASD.**

PER INFO :

GIOVANNI SALVATORI 328-3725747 giovannisalvatori@nordicwalkinglivorno.it

LUCA CECCHETTO 339-2616951 direttoretecnico@nordicwalkinglivorno.it