



## PROGRAMMA ATTIVITA' NOVEMBRE 2012 ASD NORDIC WALKING LIVORNO

GIORNO	attività	note
1	* Camminata sul viale a mare riservata ai soci tesserati CSI h. 17.45 ritrovo barriera margherita	
2		
3	Fitness Nordic Walking on the beach. Ritrovo h 8.45 Calambrone (Oasi del mare)	
4	*Lezione itinerante sulle Colline Livornesi. Ritrovo h 9.00 Villa Corridi	
5		
6	uscita del gruppo NW h 17.30 Barriera Margherita	
7		
8	* Camminata sul viale a mare riservata ai soci tesserati CSI h. 17.30 ritrovo barriera margherita	
9		
10	** Fitness Nordic Walking on the beach. Ritrovo h 8.45 Calambrone (Oasi del mare)  *** ESCURSIONE APPENNINO TOSCOEMILIANO	
11	*** ESCURSIONE APPENNINO TOSCOEMILIANO	
12		
13	uscita del gruppo NW h 17.30 Barriera Margherita	
14		
15	* Camminata sul viale a mare riservata ai soci tesserati CSI h. 17.30 ritrovo barriera margherita	
16		
17	** Fitness Nordic Walking on the beach. Ritrovo h 8.45 Calambrone (Oasi del mare)	
18		
19		
20	uscita del gruppo NW h 17.30 Barriera Margherita	

**PROGRAMMA ATTIVITA' NOVEMBRE 2012**  
**ASD NORDIC WALKING LIVORNO**

<b>GIORNO</b>	<b>attività</b>	<b>note</b>
21		
22	* Camminata sul viale a mare riservata ai soci tesserati CSI h. 17.30 ritrovo barriera margherita	
23		
24	** Fitness Nordic Walking on the beach. Ritrovo h 8.45 Calambrone (Oasi del mare)  Corso base n. 4/2012 prima lezione h14.30 - 17.00 Villa Corridi	
25	* Camminata al Parco di San Rossore (ritrovo vicino all'Ippodromo) alle ore 9.45	
26		
27	uscita del gruppo NW h 17.30 Barriera Margherita	
28		
29	* Camminata sul viale a mare riservata ai soci tesserati CSI h. 17.30 ritrovo barriera margherita	
30		

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.

\*\*\* Attività escursionistica richiede una quota di iscrizione che comprende varie spese: segreteria organizzativa, eventuale pernottamento, spese varie, guida escursionistica ambientale, viaggio organizzato etc.

Si prega di prendere visione delle norme di partecipazione sul sito  
[http://www.nordicwalkinglivorno.it/?page\\_id=1101](http://www.nordicwalkinglivorno.it/?page_id=1101)

**PROGRAMMA ATTIVITA' NOVEMBRE 2012**  
**ASD NORDIC WALKING LIVORNO**

PER INFO : Cecchetto Luca 339-2616951 email: [info@nordicwalkinglivorno.it](mailto:info@nordicwalkinglivorno.it)