



IL CANTIERE DELLE IDEE  
Associazione culturale  
In collaborazione  
ASD Parmachecammina NW

PARMA CHE CAMMINA potrà guidarvi nell'emozionante scoperta di questa piacevolissima disciplina, insegnandovi la corretta tecnica della camminata con l'uso dei bastoncini. Vi accompagnerà alla scoperta di percorsi sterrati cittadini e collinari che forse qualcuno di voi non conosce. Un modo nuovo di rimettersi e mantenersi in forma assaporando paesaggi, luoghi e cultura



## **PROGRAMMA CORSO**

**1° LEZIONE (martedì 3 maggio):** teoria- recupero camminata naturale e postura-tecnica base dell'uso dei bastoncini perfezionamento della tecnica

**2° LEZIONE (mercoledì 5 maggio):** tecniche di respirazione e tecniche di salita e discesa e tecniche avanzate e ciascuna lezione durerà due ore: dalle ore 18.00 alle ore 19.30

## **PROGRAMMA USCITE**

Tutti venerdì, a partire dal mese di **MAGGIO/GIUGNO** per 6 settimane, saranno attivati allenamenti di circa 7/8 km della durata di circa 2 ore, focalizzate su percorsi sterrati, alla scoperta del nostro territorio della Bassa Parmense.

Il calendario proposto potrebbe essere soggetto a variazioni che potrebbero dipendere dalle condizioni meteo e non solo, ma che saranno regolarmente recuperate in accordo con i partecipanti.

**Costo del corso 145 € comprensivo di tesseramento, noleggio bastoncini e diploma di partecipazione del corso.**

**Il pagamento all'atto dell'iscrizione e sarà attivato con un minimo di 10 iscritti entro una settimana prima dell'inizio del corso.**

### **Info e Iscrizioni**

REFERENTE ISCRIZIONI  
**DOTT.SSA GAGGIOTTI MARIA TERESA**  
**IL CANTIERE DELLE IDEE**  
SAN SECONDO P.SE

[cantieredelleidee2022@libero.it](mailto:cantieredelleidee2022@libero.it)

### **ISTRUTTORE**

SCUOLA ITALIANA DI NORDI WALKING  
PATRIZIA BARETTI

**Cell. 339.2792580**

Il Corso di Nordic Walking, partirà **MARTEDI' 3 MAGGIO - GIOVEDI' 5 MAGGIO** e gli allenamenti **inizieranno indicativamente VENERDI' 13 MAGGIO** e **termineranno entro il mese di GIUGNO (indicativamente)** e sarà suddiviso in 2 lezioni teoriche/pratiche + 6 camminate dove approfondiremo e perfezioneremo la tecnica del Nordic.

Si svolgeranno su strade sterrate di campagna e argini.

Il corso è aperto anche a coloro che hanno già partecipato ad un corso base e vogliono comunque perfezionare la tecnica della camminata nordica.

Attraverso il Nordic Walking, (la camminata nordica), utilizzando i bastoncini si pratica uno sport completo, semplice, sostenibile alla portata di tutti.

1. Uno sport corroborante per lo spirito, rilassante, ma soprattutto allenamento fisico per il fiato, la resistenza e l'elasticità muscolare. Tale allenamento non coinvolge solo gli arti inferiori ma anche quelli superiori: durante la camminata vengono utilizzati insieme, in un movimento coordinato, mani, braccia, spalle e schiena. Chiunque può trarre beneficio dal Nordic Walking: gli appassionati di natura, gli sportivi di tutte le età, ma anche persone che vogliono ritrovare la forma fisica e l'equilibrio psico - corporeo.
2. Le sollecitazioni sulla muscolatura si distribuiscono in modo assolutamente simmetrico e il peso del corpo si scarica non solo sulle gambe ma anche, lungo le braccia, su spalle e schiena, permettendo una camminata agevole.
3. L'uso dei bastoncini nella fase di spinta, limita l'impatto sulle articolazioni e consente un maggior equilibrio su qualsiasi tipo di terreno; tutte le parti del corpo entrano in azione sinergica, per un pieno sviluppo della capacità di coordinazione.
4. Il Nordic Walking è adatto a persone di qualsiasi età e corporatura infatti, a differenza della corsa o della camminata tradizionale, che spesso hanno l'inconveniente di sovraccaricare gli arti inferiori,
5. E' fruibile anche dalle persone in sovrappeso, permettendo loro di camminare ovunque: nei boschi, nella neve, nei parchi, al mare, in collina ed in montagna.  
E' consigliato pure come attività di supporto e rinvigorismento alle persone in riabilitazione che hanno avuto problemi cardiologici, alle persone diabetiche o semplicemente a quelle che intendono riequilibrare i propri valori sanguigni.

Il corso si propone i seguenti obiettivi, **le prima parte comprenderà due lezioni focalizzate sull'insegnamento della tecnica e la seconda parte si focalizzerà su camminate ed esercizi propedeutici per apprendere in campo per sviluppare al meglio la disciplina.**

A seguire programma dettagliato degli appuntamenti.