



nordicwalkingmestre.it

SCUOLA FEDERALE DI NORDIC WALKING

IL PROGRAMMA SETTIMANALE

ATTIVITA' SETTIMANALI

Una volta terminato il corso, per partecipare alle nostre attività è richiesta una **quota mensile di 15 €** da riconoscerci nei soli mesi di frequenza.

Il nostro obiettivo, come il tuo, è di vivere all'aria aperta, fare attività fisica, incontrare nuovi amici e condividere momenti piacevoli. Il programma prevede una serie di appuntamenti settimanali con istruttori della scuola che, oltre la semplice camminata, propongono attività di fitness e wellness .

Sono previsti più gruppi di lavoro.

Tutte le attività, se praticate regolarmente, sono studiate per permettere a tutti di mantenersi in forma

Per ottenere risultati ottimali, è importante venga individuato il livello di esercizio fisico adeguato alle proprie esigenze

I gruppi sono così differenziati:

DELICATO:

Attività che propone una camminata tranquilla. Consigliato a chi ha un passo lento. Praticabile da tutti.

START & GO:

Attività con esercizi di ripasso della tecnica base. Consigliato a chi ha appena terminato il corso e coloro che riprendono l'attività dopo un periodo di pausa. Praticabile da tutti.

EASY GO:

Attività che propone camminata ad un passo sostenibile da tutti. Consigliato a chi ha appena terminato il corso e a coloro che riprendono l'attività dopo un periodo di pausa. Praticabile da tutti.

CLASSIC:

Attività che propone camminate attive con esercizi di potenziamento e di ripasso della tecnica. Attività aerobica praticabile da tutti.

ENERGETIC:

Attività con prevalenza di esercizi finalizzati al benessere psico-fisico e al miglioramento delle prestazioni. Attività aerobica consigliata a praticanti regolari.

DINAMIC:

Attività che richiede impegno medio e comprende sessioni di tecniche avanzate di camminata. Attività aerobica consigliata a praticanti regolari.

SPORT:

Attività finalizzata alla preparazione atletica abbinata alla pratica del Nordic Walking. Prevede esercizi di resistenza e potenziamento muscolare alternati a sessioni di tecniche avanzate di camminata. Attività in parte anaerobica consigliata a sportivi in buona forma fisica.

DOVE TROVARCI

- A **Mestre** il punto di ritrovo per tutte le attività è davanti alla nostra sede presso l'ingresso **PORTA ROSSA** del Parco San Giuliano
- A **Mirano** i walkers si ritrovano all'ingresso principale del Parco di Villa Belvedere (via Colombo).
- A **Marcon** presso il campo di Atletica Leggera in via dello Sport
- A **Venezia** ai pontili delle zone di riferimento (vedi Orari Allenamenti)
- A **Martellago** al parcheggio dei campi sportivi
- A **Quarto d'Altino** al parcheggio di via Heraclia
- A **Favaro Veneto** al parcheggio del capolinea del tram (via Triestina)

Le uscite domenicali "a tema" (beach nordic – winter nordic – ciaspolata, ecc.) sono regolarmente pubblicate sulla sezione "**Calendario uscite**" del sito .

Per maggiori informazioni chiama allo **041 978 274 – 331 5055 916** oppure semplicemente passa nei punti di ritrovo delle zone negli orari di allenamento.

Gli orari degli allenamenti sono visibili nella sezione Attività/Orari allenamenti del sito www.nordicwalkingmestre.it alle pagine di [Mestre](#) - [Mirano](#) - [Marcon](#) - [Venezia](#) - [Martellago](#) - [Quarto d'Altino](#) - [Favaro Veneto](#)

ASD Nordic Walking Mestre

Sede legale: viale San Marco 45/p – 30173 Mestre – Venezia

Tel. 041 978 274 – cell. 331 5055 916

Email: info@nordicwalkingmestre.it - Web: www.nordicwalkingmestre.it