

PROGRAMMA ATTIVITA' (maggio – giugno 2006)

L'associazione *Nordic Walking Roma* organizza lezioni dimostrative e corsi per apprendere il Nordic Walking ma anche escursioni in montagna e visite nei parchi cittadini, affascinanti itinerari nei luoghi più belli dell'Italia centrale per vivere una domenica diversa, un fine settimana o una vacanza breve. Indossa i bastoncini e inizia la camminata che più si addice alle tue gambe e a "quattro zampe" lasciati accompagnare in un'esperienza all'aria aperta e ricca di emozioni.

MAGGIO

Sabato 6 - domenica 7 - Corso di Nordic Walking a Villa Ada.

Sabato: appuntamento ore 15.00, durata del corso 3.30 h circa.

Domenica: appuntamento ore 10,00, durata del corso 2,30 h circa.

Punto di ritrovo: entrata della villa in Via di Ponte Salaro (Iaghero)

Quota di partecipazione: 50,00 € (+ eventuale quota associativa annua)

Sabato 6 - Lezione dimostrativa gratuita a Villa Ada.

Incontro dei partecipanti all'entrata di Via di Ponte Salaro (Iaghero) alle ore 10,00.

Durata della prova 2 h circa.

Sabato 13 - Risveglio di Nordic Walking a Villa Pamphili

Passeggiata di Nordic Walking intervallata da esercizi di risveglio muscolare, coordinazione motoria e stretching

Quota di partecipazione: 5,00 €

Domenica 14 - Nordic Walking nei parchi: Passeggiata nella riserva naturale dell'Insugherata.

Situato nella zona nord della città, il parco è una delle più selvagge tra le aree protette di Roma. La riserva, come suggerisce il nome, ospita magnifici boschi di quercia da sughero ed altre specie tipiche di questa zona, come il leccio, castagni e noccioli.

Punto di ritrovo: ingresso delle officine del San Filippo Neri, ore 9,30

Quota di partecipazione: 7,00 €.

Sabato 20 - Lezione dimostrativa gratuita a Villa Pamphili.

Incontro dei partecipanti all'entrata di Via Leone XII alle ore 10,00.

Durata della prova 2 h circa.

Domenica 21 - partecipazione alla VII edizione della **Komen Roma Race for the Cure**, di corsa contro i tumori al seno (mini maratona di 5 Km o passeggiata di 2 Km). Per la partecipazione è necessario dare comunicazione entro e non oltre il 10 maggio per poter permettere l'iscrizione presso il gruppo organizzatore.

Costo dell'iscrizione alla manifestazione 12,00 € (entro il 14 maggio 10€).

Sabato 27 - Lezione dimostrativa gratuita a Villa Ada.

Incontro dei partecipanti all'entrata di Via di Ponte Salaro (Iaghero) alle ore 10,00.

Durata della prova 2 h circa.

GIUGNO

Sabato 10 - domenica 11 - Corso di Nordic Walking a Villa Pamphili.

Sabato: appuntamento ore 9,00, durata del corso 3.30 h circa.

Domenica: appuntamento ore 10,00, durata del corso 2,30 h circa.

Punto di ritrovo: entrata della villa in Via Leone XII

Quota di partecipazione: 50,00 € (+ eventuale quota associativa annua)

Domenica 18 - "Nordic Walking lungo il Tevere" dall'isola Tiberina a Ponte Milvio e rientro in battello.

Appuntamento alle ore 9,30 a Ponte Garibaldi durata 4h circa.

Quota di partecipazione 10,00 € (comprensivo del biglietto per il battello)

Domenica 25 - Nordic Walking nei parchi: escursione nel Parco dei Monti Simbruini da Valle Pietra a Jenne.

La passeggiata è di grande interesse pur essendo una delle zone meno frequentate del parco.

Dislivello: 420 m - Tempo di percorrenza 4 h circa

Difficoltà: media

Quota di partecipazione: 10,00 €

LUGLIO

Dal 22 - al 29 settimana di Nordic Walking in Val Pusteria !

N.B.:

- Tutte le attività (escluse le lezioni dimostrative) sono rivolte ai soli soci (quota associativa annua 10,00 €);
- Il programma può essere soggetto a variazioni;
- per poter partecipare è necessaria l'iscrizione alle singole attività entro e non oltre il venerdì precedente presso la nostra segreteria:
cell. 329 4091867 tel. 06 3320257 o email: info@nordicwalkingroma.it