**  **

**100 ORE DI *NORDIC WALKING* 2023-2024**

(110 ore di allenamenti da settembre 2023 a luglio 2024)

**Un cammino responsabile** per l’abitudine al movimento – cura della postura – incremento della forza – coordinazione e scioltezza dei movimenti – mobilità articolare – stretching - socializzazione

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **GIORNI** | **MARTEDI-GIOVEDI** | **19 SETTEMBRE 2023**  **30 LUGLIO 2024** |

|  |
| --- |
| **PERIODI LUOGHI ORARI DI ALLENAMENTO** |

|  |  |
| --- | --- |
| **1 PERIODO**  ***DAL 19 SETTEMBRE******2023***  ***AL 30 MAGGIO 2024***  PARCO MONTANARA  ORE 18.45 – 20.00 | **2 PERIODO**  ***DAL 4 GIUGNO AL 30LUGLIO 2024***  CAMPO SCUOLA DI TORRECHIARA  ORE 19.00 - 20.15 |

**OGNI ULTIMO GIORNO DEL MESE ALLENAMENTO FUORI DAL SOLITO CIRCUITO**

|  |  |
| --- | --- |
| **INFORMAZIONI ISCRIZIONI** | [**info@camminafacile.it**](mailto:info@camminafacile.it)  **335 45 76 69 BONINI FRANCESCO**  **ISCRIZIONI APERTE DAL 31 AGOSTO 2023** |
| **COSA SERVE** | **CERTIFICATO MEDICO E TESSERAMENTO ANWI-CSEN 2023/2024** |

********

|  |
| --- |
| **QUOTE UNICHE E AGEVOLAZIONI 2023/24** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2 ALLENAMENTI A SETTIMANA**  **“TUTTO SUBITO 110 ORE”** | € 399 | COMPRESO 2 ESCURSIONI DA € 10 DAL 24/09/23 AL 31/08/24 |
| **2 ALLENAMENTI A SETTIMANA**  **“DUE SOLUZIONI”** | € 210  +  € 210 | ALL’ISCRIZIONE  ENTRO IL 31 GENNAIO 2024 |
| **1 ALLENAMENTO A SETTIMANA**  **“55 ORE”** | € 220 | COMPRESO 1 ESCURSIONE DA € 10 DAL 24/09/23 AL 31/08/24 |
| **3 MESI**  **DUE VOLTE A SETTIMANA**  **(OPPURE 24 ALLENAMENTI)** | € 150 |  |
| **1 MESE**  **DUE VOLTE A SETTIMANA**  **(OPPURE 8 ALLENAMENTI)** | € 60 |  |
| **SPECIALE FAMIGLIA**  **2 ALLENAMENTI A SETTIMANA**  SOLO CON LA SOLUZIONE  **“TUTTO SUBITO 110 ORE”** | € 599 | COMPRESO 4 ESCURSIONI CON TUTTA LA FAMIGLIA DA € 10  DAL 24/09/23 AL 31/08/24 |
| **1 ALLENAMENTO DI PROVA** | € 0 |  |