**  **

**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 MONTANARAORE 18.45 – 20.00 | **2 PERIODO*****DAL 4 GIUGNO AL 30LUGLIO 2024***CAMPO SCUOLA DI TORRECHIARAORE 19.00 - 20.15 |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **INFORMAZIONI ISCRIZIONI**  | **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’ISCRIZIONEENTRO 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 |  |