**  **

**100 ORE DI *NORDIC WALKING* 2022-2023**

(110 ore di allenamenti da settembre 2022 a luglio 2023)

**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** | **13 SETTEMBRE 2022**  **27 LUGLIO 2023** |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 PERIODO  ***SETTEMBRE******2022***  CAMPO SCUOLA DI TORRECHIARA  ORE 19.00 – 20.15 | 2 PERIODO  ***DA OTTOBRE******2022***  ***A MAGGIO******2023***  PARCO  MONTANARA  ORE 18.30 - 19.45 | 3 PERIODO  ***GIUGNO-LUGLIO 2023***  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 20 AGOSTO 2022** |
| **COSA SERVE** | **CERTIFICATO MEDICO E TESSERAMENTO ANWI-CSEN 2022/2023** |

********

|  |
| --- |
| ***UNICHE QUOTE E AGEVOLAZIONI*** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2 ALLENAMENTI A SETTIMANA**  **“TUTTO SUBITO 110 ORE”** | € 399 | COMPRESO 2 ESCURSIONI DA € 10 DAL 13/09/22 AL 31/08/23 |
| **2 ALLENAMENTI A SETTIMANA**  **“DUE SOLUZIONI”** | € 210  +  € 210 | ALL’ISCRIZIONE  +  ENTRO IL 31 GENNAIO 2023 |
| **1 ALLENAMENTO A SETTIMANA**  **“55 ORE”** | € 220 | COMPRESO 1 ESCURSIONE DA € 10 DALE 13/09/22 AL 31/08/23 |
| **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 13/09/22 AL 31/08/23 |
| **1 ALLENAMENTO DI PROVA** | € 0 |  |

**PER OGNI ALTRO TIPO DI SOLUZIONE LA QUOTA SARA’ MESE PER MESE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CON ACTIVITY LEADER**  **POSSIBILI 1 o 2**  **ALLENAMENTI EXTRA**  (MINIMO 5 PARTECIPANTI) | **A SCELTA NEI GIORNI DI:**  **LUNEDI**  **MERCOLEDI**  **VENERDI** | **CON SUPPLEMENTO** |