**  **

**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 TORRECHIARAORE 19.00 – 20.15 | 2 PERIODO ***DA OTTOBRE******2022******A MAGGIO******2023***PARCO MONTANARAORE 18.30 - 19.45 | 3 PERIODO***GIUGNO-LUGLIO 2023***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 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**  |