

Newsletter dedicata alla presentazione delle attività del gruppo Nordic Walking per il 1° semestre dell'anno sportivo 2020/2021

INIZIATIVE RISERVATE AI SOCI DELLA POLISPORTIVA G. MASI

Il Nordic Walking è una pratica sportiva completa, naturale, dinamica, efficace, allena tutto il corpo in modo simmetrico ed equilibrato. E' uno sport che si svolge a contatto con la natura, migliora la postura, aumenta la mobilità delle articolazioni e della colonna vertebrale, con un consumo calorico maggiore rispetto alla camminata tradizionale.

Quest'anno abbiamo deciso di valorizzare ulteriormente l'aspetto tecnico e sportivo del Nordic Walking. Le nostre proposte si pongono tutte l'obiettivo di migliorare significativamente la tecnica e la preparazione atletica dei partecipanti, ognuno per il proprio livello. Per questo motivo vi preghiamo di porre attenzione alle descrizioni delle attività e di scegliere quelle adatte alla propria preparazione tecnica e atletica.

Come gli scorsi anni le nostre proposte corsistiche sono fondamentalmente tre:

- I corsi base per chi vuole iniziare a praticare Nordic Walking
- I Workout per chi vuole migliorare la tecnica e la propria preparazione atletica
- Corsi di preparazione atletica in palestra per un allenamento mirato che permetta di mantenere un buon livello atletico durante il periodo autunnale e invernale.

CORSI BASE

Nei corsi base si insegnano i fondamentali della disciplina sportiva, apprendendo le basi per iniziare a praticare questo sport.

I corsi, organizzati tra settembre e novembre e tra aprile e giugno, sono tenuti da istruttori qualificati con esperienza pluriennale.

I corsi si svolgono nel fine settimana al "Parco della Chiusa" di Casalecchio di Reno, a cui si aggiunge una lezione di approfondimento nella settimana successiva.

L'aver partecipato ad un corso base, anche presso un'altra struttura, è una condizione necessaria per potersi iscrivere al gruppo Nordic Walking della Polisportiva e quindi poter partecipare a tutte le iniziative ed escursioni organizzate durante l'anno sportivo.

ATTIVITA'	GIORNO	DATA	ORARIO	N° LEZIONI	PREZZO
1° Corso Base Settembre 2020	Sabato	19/09/2020	15.00-17.00	3 (5,5 ore)	60,00 €
	Domenica	20/09/2020	09.30-11.30		
	Mercoledì	23/09/2020	18.00-19.30		
2° Corso Base Ottobre 2020	Sabato	10/10/2020	15.00-17.00	3 (5,5 ore)	60,00 €
	Domenica	11/10/2020	09.30-11.30		
	Mercoledì	14/10/2020	18.00-19.30		
3° Corso Base Novembre 2020	Sabato	07/11/2020	15.00-17.00	2 (4,5 ore)	50,00 €
	Domenica	08/11/2020	09.00-11.30		

La quota di iscrizione al corso base comprende l'iscrizione al gruppo Nordic Walking per l'anno sportivo corrente.

Per ulteriori informazioni o approfondimenti potete scrivere a nordicwalking@polmasi.it

WORKOUT

Gli allenamenti si svolgono al “Parco della Chiusa” di Casalecchio di Reno e sono tenuti da istruttori qualificati, ogni lezione ha una durata di un’ora e mezza ed una frequenza settimanale.

Per iscriversi ai workout è necessario aver già svolto in passato un corso base di Nordic Walking.

Nei workout si cura la tecnica, si fanno esercizi mobilità, tonificazione e allenamento, di diversa intensità. I livelli sono tre, differenziati dalla crescente intensità degli esercizi e livello della tecnica.

Nell’eventualità che un socio si iscriva ad un’attività non adatta al proprio livello tecnico atletico sarà facoltà dell’istruttore, dopo essersi consultato con la Polisportiva, di spostare la persona in un’attività ad un livello a lui più consono.

Per frequentare i workout è necessario consegnare in segreteria il certificato medico.

Workout livello “BENESSERE” di intensità leggera: è il livello dedicato a chi ha una minima preparazione atletica e possiede solo una tecnica di base. Questo corso si pone l’obiettivo di aumentare la preparazione atletica ed il livello tecnico del partecipante per permettergli, quando avrà raggiunto i risultati sperati, di poter accedere ai workout di livello superiore.

I workout “BENESSERE” sono disponibili nei giorni:

ATTIVITA'	GIORNO	DATA	ORARIO	N° LEZIONI	PREZZO
WO livello Benessere mattina	Mercoledì	09/09/2020-18/11/2020	10.00-11.30	10	75,00 €
WO livello Benessere serale	Giovedì	10/09/2020-15/10/2020	18.15-19.45	6	45,00 €

Workout livello “FITNESS” di intensità moderata: è il livello intermedio adatto a tutte le persone che hanno una normale preparazione atletica ed una discreta conoscenza della tecnica. Obiettivo del corso sarà l’approfondimento della tecnica del Nordic Walking.

I workout “FITNESS” sono disponibili nei giorni:

ATTIVITA'	GIORNO	DATA	ORARIO	N° LEZIONI	PREZZO
WO livello Fitness serale	Lunedì	07/09/2020-12/10/2020	18.15-19.45	6	45,00 €
WO livello Fitness serale	Mercoledì	09/09/2020-14/10/2020	18.15-19.45	6	45,00 €
WO livello Fitness mattina	Sabato	12/09/2020-14/11/2020	09.30-11.00	10	75,00 €

Workout livello “SPORT” di intensità medio/alta: è il livello adatto alle persone che hanno una buona preparazione atletica ed una buona conoscenza della tecnica; l’obiettivo sarà il suo mantenimento e miglioramento. Poiché l’intensità degli esercizi mirerà alla massimizzazione della forma fisica occorre avere una preparazione adeguata.

I workout “SPORT” sono disponibili nei giorni:

ATTIVITA'	GIORNO	DATA	ORARIO	N° LEZIONI	PREZZO
WO livello Sport serale	Mercoledì	09/09/2020-14/10/2020	18.15-19.45	6	45,00 €

Tutti i workout prevedono un numero limitato di partecipanti, per garantire un corretto rapporto istruttore-allievi e permettere all'istruttore di seguire tutti in maniera ottimale.

Per ulteriori informazioni o approfondimenti potete scrivere a nordicwalking@polmasi.it

PALESTRA

Programmi di allenamento in palestra, che assicurano continuità all'attività del Nordic Walking, creando opportunità di mantenimento della forma fisica in attesa della ripresa dell'attività all'aperto.

I corsi sono rivolti a chi desidera svolgere attività fisica per sentirsi meglio e per tonificare la muscolatura: coloro che hanno frequentato i corsi base di Nordic Walking ma anche atleti che pratichino già altri sport, come la corsa, il trekking e lo sci di fondo.

I corsi di mantenimento sono seguiti da istruttori qualificati, con competenze di preparazione atletica. Il percorso prevede anche approfondimenti su temi specifici quali: lo stretching, la ginnastica posturale, la respirazione e sulle semplici regole di allenamento per tutti. Per frequentare i corsi è necessario consegnare in segreteria il certificato medico.

I corsi in Palestra sono disponibili nei giorni:

ATTIVITA'	GIORNO	DATA	ORARIO	N° LEZIONI	PREZZO
Palestra GIMI mattina	Lunedì	19/10/2020- 25/01/2021	10.00-11.30	12	90,00 €
Palestra FINCO serale	Mercoledì	30/09/2020- 27/01/2021	20.00-21.30	16	125,00 €

Per ulteriori informazioni o approfondimenti potete scrivere a nordicwalking@polmasi.it

PASSEGGIATE

Le passeggiate del gruppo Nordic Walking sono a cadenza settimanale, normalmente la domenica mattina, e sono occasioni per praticare il Nordic Walking in compagnia di vecchi e nuovi amici. Salvo dove diversamente indicato (iniziative promozionali o quelle non organizzate dal gruppo nordic) le uscite sono riservate ai soci della Polisportiva in regola con l'iscrizione al gruppo o che hanno preso parte ad un corso base nella stagione corrente (ed hanno quindi diritto all'affiliazione gratuita per il primo anno di attività) e che hanno presentato il certificato medico per attività sportiva non agonistica in corso di validità,

I percorsi fanno parte prevalentemente (ma non solo) della Rete escursionistica regionale e sono testati dai referenti del gruppo nordic, per verificarne la praticabilità ed il livello di difficoltà.

Tutte le passeggiate sono coordinate ed accompagnate dai referenti del gruppo, e la maggior parte non presenta eccessive difficoltà, per favorire la massima partecipazione, ma sono comunque previste uscite con difficoltà diversificate per soddisfare i diversi livelli di preparazione atletica del gruppo.

Oltre a queste ormai tradizionali camminate, almeno una volta al mese vengono organizzate:

- una uscita classificata "keep calm", caratterizzata da ritmi tranquilli, percorrenza e dislivelli contenuti, sicuramente adatta a tutti i Nordic Walkers, consigliata per riprendere confidenza con lo sforzo fisico;
- una uscita classificata sportiva, caratterizzata dalla cura dei movimenti e dell'uso del bastoncino. Si cammina ad un ritmo sostenuto tra i 4,8 e i 6,5 km/h, lungo sentieri larghi con una pendenza massima del 10%, dove sia possibile praticare la corretta tecnica del Nordic, di percorrenze medie di 10 Km. In

queste uscite vengono curate le fasi di preparazione atletica iniziale per un buon riscaldamento così come lo stretching conclusivo per il corretto recupero muscolare.

Nel corso dell'anno vengono inoltre organizzate diverse uscite tecniche insieme agli istruttori: un'ottima occasione per rinfrescare e perfezionare la tecnica del Nordic Walking, durante brevi passeggiate a stazioni tematiche per l'esecuzione di esercizi specifici e mirati.

Saltuariamente si organizzano anche interi weekend "nordici", giornate in compagnia per percorrere sentieri in altre regioni e visitare le località più lontane.

Per ciascuna passeggiata, nei giorni che la precedono, sono fornite ai partecipanti indicazioni precise sulla percorrenza, grado di difficoltà (pendenze, tipo, ecc.), oltre a suggerimenti per l'abbigliamento ed eventuale attrezzatura.

Le passeggiate, oltre che momenti di pratica del Nordic Walking e di allenamento, sono anche occasioni socializzanti ed inclusive: si confida quindi che ogni partecipante sappia valutare le proprie capacità e condizioni fisiche, per comportarsi di conseguenza e non mettere in difficoltà sé stesso e gli altri.

Gli iscritti al gruppo ricevono settimanalmente l'elenco delle uscite tramite la newsletter email. Inoltre, il gruppo gestisce la pagina Facebook sempre aggiornata ed esplicativa per ciascuna passeggiata in programma.