

## Corso di Formazione Nordic Walking



**“Modena -Parco Amendola Sud ”**

**Giovedì 16 Maggio e Martedì 21 Maggio**  
**dalle 19,00 alle 20.30**

# Notizie Utili

## Cos'è il Nordic Walking ?

Il **Nordic Walking** consiste nel camminare con bastoncini appositamente studiati per questa attività. Il **Nordic Walking** offre un modo facile, naturale e molto efficace per migliorare la propria condizione fisica indipendentemente dall'età, dal sesso e dalla propria preparazione. Il **Nordic Walking** è divertente, rilassante e poco costoso.

## Programma e modalità

Il corso prevede **due** incontri formativi pratici nelle serate di Giovedì 16 Maggio e Martedì 21 maggio dalle 19 alle 20.30. Le lezioni saranno tenute da istruttori qualificati di N.W con esperienza pluriennale che vi insegneranno gli elementi fondamentali della tecnica della camminata con i bastoncini attraverso facili esercizi divertenti ed accessibili a tutti.

Per chi non ne fosse in possesso, ricordiamo che **i bastoncini** da N.W verranno forniti dall'organizzazione.

Il ritrovo è fissato direttamente al Parco Amendola Sud zona Tappeti elastici (accesso da viale Amendola )

## Iscrizioni

Il costo del corso è fissato in **20 euro** (**25 euro** per chi non è in possesso della tessera UISP 2012/13).

La tessera verrà fatta direttamente dai nostri uffici all'atto dell'iscrizione o all'invio della scheda via mail.

Il corso è aperto a tutti per un massimo di 20 partecipanti.

Per aderire occorre caricare la scheda in allegato con tutti i dati richiesti ed inviarla via fax allo 059/348810 oppure all'indirizzo di posta elettronica [formazione@uispmodena.it](mailto:formazione@uispmodena.it) o consegnarla direttamente alla UISP Modena via Padre Candido 40/h (Modena)

Informazioni telefoniche allo 059 348811 oppure 059/ 348822

## Modalità di pagamento

- bonifico sul conto corrente intestato a UISP Modena presso Banca Popolare Emilia Romagna  
**CODICE IBAN: IT60T0538712903000000008824. CAUSALE: Formazione Nordic Walking**
- c/o sede UISP Modena Via IV Novembre 40/H Modena  
(mattina 9-13; pomeriggio lun, merc, giov, ven 14,30-18).



**IL RICAIVATO DEL CORSO VERRA' DEVOLUTO A SOSTEGNO DEL PROGETTO di MODENA TERZO MONDO onlus "TODOS JUNTOS LAR GIULIANA" :**

*"A Joaquim Nabuco (Brasile) l'Associazione Modena Terzo Mondo da diversi anni sostiene la "Fondazione dei Giovani di Joaquim Nabuco per la vita", che ha come obiettivo quello di togliere i giovani dalla strada e prepararli alla vita attraverso la promozione della cultura, lo sport e l'organizzazione del tempo libero. Ora si è aggiunta una casa per le donne che vuole essere la casa della gioia e della speranza per tante mamme e per i loro bambini che sono vittime di soprusi e violenze senza nessuna prospettiva per il futuro"*