



# UISP

Comitato di Padova

# CORSO NORDIC WALKING

## SABATO 16 MARZO

### PRIMA LEZIONE

ORE 15.00

ritrovo giardini pubblici via  
Calcinara, Monselice

DURATA 2 ore circa

A seguire ristoro e presentazione  
attrezzatura da nordic walking a  
cura di Runner World

## SABATO 23 MARZO

### SECONDA LEZIONE

ORE 15.00

ritrovo parcheggio campo della  
fiera (Via 28 Aprile), Monselice

DURATA 2 ore circa

## SABATO 30 MARZO

### TERZA LEZIONE

ORE 9.00

ritrovo piazza BAONE

DURATA 4 ore circa

PERCORSO COLLINARE

## MERCOLEDÌ 13 MARZO

### CHIUSURA ISCRIZIONE

Attività rivolta ai soci Uisp

quota € 45,00

quota € 40,50 dipendente Ulss 17  
compresa assicurazione e tessera  
associativa 2013

## **REGOLAMENTO CORSI ED ESCURSIONI NORDIC WALKING 2013**

1. tutte le attività sono rivolte ai soci Uisp in regola con tesseramento 2013.
2. il **corso** completo per imparare la tecnica corretta Nordic Walking è composto da n. **3 lezioni** (1<sup>^</sup> lezione, 2<sup>^</sup> lezione, 3<sup>^</sup> lezione) da svolgere in successione ordinata per un totale di circa **6/7 ore di insegnamento**.
3. al momento dell'iscrizione al corso completo l'allievo accetta di partecipare alle 3 lezioni in successione come da calendario.  
Se per qualsiasi causa l'allievo salta una delle lezioni non potrà partecipare alle successive; si terrà presente comunque la possibilità di inserire il nominativo in corsi organizzati in futuri periodi.
4. chiunque salti una o più lezioni senza pre-avviso non potrà recuperare la lezione né essere inserito in corsi futuri.
5. ai **workouts** (=allenamenti di Nordic Walking a tema) possono accedere coloro che hanno svolto almeno la 1<sup>^</sup> lezione del corso di Nordic Walking.
6. alle **escursioni** guidate **con passo Nordic Walking** possono accedere coloro che hanno svolto almeno la 1<sup>^</sup> lezione del corso di Nordic Walking.  
È comunque possibile farsi accompagnare da amici, parenti, simpatizzanti che vogliono anche solo provare il Nordic Walking ma resta **obbligatorio il versamento della quota associativa e l'uso dei bastoncini**. In ogni caso durante le escursioni non si impartiscono nozioni sulla tecnica.
7. **alle lezioni, ai Workouts e alle escursioni i bastoncini sono dati in uso gratuito (nel caso in cui un allievo fosse già in possesso di bastoncini da Nordic Walking, comunque diversi da quelli da trekking, la quota rimane invariata).**
8. qualsiasi attività verrà effettuata con un minimo di 10 partecipanti.

## **CONTRIBUTO CORSI - WORKOUTS - ESCURSIONI 2013**

- quota associativa (**tesseramento Uisp 2013 e assicurazione**) + **Corso completo** (1<sup>^</sup> lezione, 2<sup>^</sup> lezione, 3<sup>^</sup> lezione):
  - **40,50 € per dipendente Ulss 17,**
  - **45,00 € non dipendenti Ulss17,**
  - **10,00 € per ripetizione singola lezione (escluso tesseramento),**
  - **11,60 € per tesseramento;**  
da versare alla prima lezione.
- quota **Workouts** 5,00 €.
- quota **Escursione** variabile a seconda della durata e dell'organizzazione.