

## - Nordic Walking –

Kilometro Rosso, in collaborazione con l'associazione **Orobie Nordic Walking**, propone a tutti i Resident Partner incontri di Nordic Walking "on Campus" a tariffe agevolate.

---

**Società**      **Orobie Nordic Walking a.s.d.**

---

**Vantaggi**      Orobie Nordic Walking è un'associazione sportiva che ha l'obiettivo di diffondere l'apprendimento e la pratica del Nordic Walking, disciplina sportiva che ha come fine il miglioramento della salute psicofisica.

L'attività prevede l'uso di bastoncini che permettono di abbinare e coordinare il movimento naturale degli arti inferiori con quello di spinta degli arti superiori. La naturalezza e la semplicità del gesto e la possibilità di praticarlo in qualsiasi luogo rende il Nordic Walking adatto per qualunque età e livello di preparazione

Gli incontri sono aperti a tutti e sono fruibili direttamente in Kilometro Rosso.

---

**Modalità**      Gli incontri si terranno nel parco di Kilometro Rosso con ritrovo presso il GATE 4, "zona laghetto" area retrostante all'Istituto Mario Negri, con cadenza settimanale:

- Tutti i martedì dalle ore 19:00 alle ore 20:30 (inizio martedì 24 novembre)
- Per i principianti Corso Base con istruttore certificato

Corso Base (€ 60,00) propedeutico per tutte le persone interessate ad avvicinarsi alla pratica del Nordic Walking. Il programma si compone di 3 lezioni da 2 ore ciascuna con istruttore certificato, noleggio dell'attrezzatura (bastoncini), iscrizione all'associazione, copertura assicurativa e ingresso omaggio per una lezione di Nordic Walking.

L'accesso agli incontri avviene mediante l'acquisto di un Pacchetto Ingressi e la frequenza è libera: per ogni incontro al quale si partecipa, verrà scalato un ingresso dal totale di quelli acquistati. È possibile acquistare un Pacchetto Ingressi da 10 incontri (€ 50,00); per accedere agli incontri e beneficiare della copertura assicurativa, è necessario acquistare la Tessera Associativa annuale.

In seguito al Decreto Legislativo n° 105 del 23 luglio 2021 **per partecipare alle attività ricreative/sportive è obbligatorio** possedere la "**Certificazione Verde**" conosciuta come "**Green Pass**".

Per informazioni ed iscrizioni, contattare l'associazione.

---

**Contatti**      Orobie Nordic Walking a.s.d. – Via Carducci, 9 – 24127 Bergamo

Tel. 348.1318863      Mail. [info@orobienordicwalking.com](mailto:info@orobienordicwalking.com)

---

**Validità**      Da Novembre 2021

---

## NORDIC WALKING

Orobie Nordic Walking è un'associazione sportiva che, con il suo gruppo di istruttori qualificati, rappresenta da diversi anni il punto di riferimento in Bergamo e provincia per chi desidera apprendere, praticare o migliorare la tecnica del Nordic Walking.

L'associazione offre ai propri associati una serie di appuntamenti settimanali dedicati al benessere e al fitness. Tutte le proposte sono finalizzate al miglioramento della tecnica e al perfezionamento del gesto. Sarà possibile scegliere l'attività più adatta alle proprie potenzialità e ai propri obiettivi scegliendo tra:

- **CORSO BASE:** propedeutico per l'avvicinarsi al Nordic Walking. Un istruttore certificato insegnerà il corretto utilizzo degli appositi bastoncini, dei movimenti specifici della disciplina e spiegherà i principali benefici della pratica di questo sport;
- **NORDIC WALKING RITMICO:** in questa tipologia il Nordic Walking incontra la carica della musica e la forza del ritmo. Questa attività permette di aumentare il senso del ritmo che appartiene ad ogni individuo e quindi applicarlo al gesto della camminata nordica. Ogni movimento è costituito da micromovimenti compiuti seguendo un preciso ritmo dall'atleta che in questo modo ha la percezione di essere leggero, fluido e coordinato;
- **NORDIC POWER:** in questo nuovo metodo d'allenamento, i bastoncini del Nordic Walking vengono appesantiti e dotati di apposite power band che garantiscono un maggior impegno muscolare incrementando l'attività cardio e il consumo di grassi;
- **PASSEGGIATE BENESSERE:** pratica del Nordic Walking accompagnata da uno o più istruttori in ambiente boschivo o collinare. L'attività si caratterizza per il miglioramento della tecnica, il benessere psicofisico e l'aspetto socializzante;
- **ESCURSIONI:** ciaspolate ed escursioni in montagna accompagnati da guide di media montagna e guide ambientali.