



Proposta didattica di Nordic Walking e Dintorni ASD Sezione Firenze – Greve in Chianti – Val di Sieve anno 2018

Quota Sociale - €. 10,00 con scadenza al 31/12/2018 per chi presenta la Domanda di Ammissione Socio entro il 30/08/18;

€. 5,00 con scadenza al 31/12/2018 per chi presenta la Domanda di Ammissione Socio dal 01/09/2018 a fine anno.

Quota AICS (assicurazione obbligatoria per svolgere attività) - € 5,00 con scadenza al 31/08/2018.

€ 5,00 con scadenza al 31/08/2019 per chi pagherà tale quota dal 01/09/2018 a fine anno.

Corso base - 1 modulo - rivolto ai principianti - (fase 1, 2 e 3 del protocollo S.I.N.W.) **costo per i Soci € 30,00 (€ 20,00 per i minori che partecipano con i genitori) + Associazione e Assicurazione (AICS);**

Il corso ha la durata di **4 ore di lezione** e può essere svolto in una giornata (con pausa pranzo) oppure in due lezioni di 2 ore. **I bastoncini sono forniti dall'Istruttore.**

Corso base “compatto” - 1 modulo - rivolto ai principianti - (fase 1, 2 e 3 del protocollo S.I.N.W.)

costo per i Soci € 22,00 (€ 18,00 per i minori che partecipano con i genitori) + Associazione e Assicurazione (AICS);

Il corso ha la durata di **3 ore di lezione** e viene svolto in una giornata.

I bastoncini sono forniti dall'Istruttore.

Corso base - 2 modulo - perfezionamento della tecnica per chi ha già effettuato il 1 modulo.

costo per i Soci € 30,00 (€ 20,00 per i minori che partecipano con i genitori) + Associazione e Assicurazione (AICS);

Il corso ha la durata di **4 ore di lezione** e può essere svolto in una giornata (con pausa pranzo) oppure in due lezioni di 2 ore.

Corso base “compatto” - 2 modulo - perfezionamento della tecnica per chi ha già effettuato il 1 modulo.

costo per i Soci € 22,00 (€ 18,00 per i minori che partecipano con i genitori) + Associazione e Assicurazione (AICS);

Il corso ha la durata di **3 ore di lezione** e viene svolto in una giornata.

Corso avanzato – rivolto a chi ha effettuato i 2 moduli del corso base

Il corso avanzato consta di 4 ore di attività, ed è finalizzato all'apprendimento delle fasi 4 e 5 del protocollo S.I.N.W.

costo per i Soci €. 60,00.

Lezioni tecniche – rivolte a chi ha effettuato il corso base e ha necessità di migliorare la tecnica.

Lezione della durata di 1 ora - costo per i Soci €. 10,00.

Allenamenti settimanali – rivolto a chi ha effettuato il I modulo ed ha una buona tecnica (altrimenti verrà inserito dopo il II modulo) Ogni seduta ha la durata di 1 ora con pagamento mensile anticipato con l'acquisto della Walking card di 6 lezioni da svolgersi in 2 mesi al costo di €. 30,00.

I soci si iscriveranno al proprio gruppo mensilmente. Le lezioni si svolgeranno con qualsiasi tempo, salvo diversa decisione dell'Istruttore, che può al momento dell'inizio dell'allenamento rimandare in altra data. Le lezioni saltate per esigenze personali non saranno rimborsate, l'allievo potrà recuperare, previa autorizzazione con un altro "gruppo".

La quota per singola partecipazione sarà di €. 7,00, salvo disponibilità dei posti

(le zone distanti coperte da 1 solo istruttore possono prevedere modalità diverse concordate)

Lezioni itineranti – il programma e la durata delle uscite sarà stabilita dall'organizzatore. L'iscrizione è subordinata all'aver effettuato il corso base - costo per i Soci €. 5,00 (per metà giornata) o €. 7,00 (per intera giornata)

Per tutte le attività i soci devono essere in regola con Associazione e Assicurazione e avere certificato medico valido.

Per i corsi "base", "avanzato" e lezioni tecniche, in caso di corsi individuali le tariffe subiscono una maggiorazione del 50%.

Yoga Nordic Walking – riservato ai soci che hanno effettuato il corso base di Nordic Walking costo per i Soci €. 8,00) + Associazione e Assicurazione (AICS); la lezione ha la durata di 2 ore con Istruttore di Nordic Walking e insegnante Yoga.



Nordic Walking Pro-Terapeutico

Corso base di Nordic Walking Pro-terapeutico (per principianti)

Costo per i soci €. 20,00 l'ora – il numero delle lezioni e la durata di ogni lezione verrà valutato dall'istruttore, in base alle capacità dell'allievo. **I bastoncini sono forniti dall'Istruttore.**

Lezioni tecniche Pro-Terapeutiche – rivolte a chi ha effettuato il corso base e ha necessità di migliorare la tecnica. Lezione della durata di 1 ora. **Costo per i Soci €. 15,00.**

Per i corsi "base", "avanzato", Pro-Terapeutico" e lezioni tecniche, in caso di corsi "individuali" le tariffe subiscono una maggiorazione del 50%.

Lezioni Tecniche con elementi posturali

(preparatorie o in affiancamento al corso base di Nordic Walking)

Lezione Tecnica con elementi posturali Individuale (con valutazione funzionale)

Costo per i Soci €. 65,00

Lezione Tecnica con elementi posturali in gruppo

Costo per i Soci €. 45,00

Durata della lezione ore 2 e 10 minuti

Lezione Tecnica con elementi posturali in gruppo “all day”

Costo per i Soci €. 100,00

Durata della lezione ore 4 e 30 minuti

Per tutte le attività i soci devono essere in regola con Associazione e Assicurazione e avere certificato medico per attività sportiva non agonistica valido.

E' prevista la possibilità di stipulare accordi in convenzione con associazioni o gruppi che garantiscono un numero di partecipanti superiore a 15 soci iscritti.

Direttore tecnico di Nordic Walking e Dintorni a.s.d. sezione di Firenze

Dr.ssa Rossella Pardelli

331 1912861