



## **Proposta didattica di Nordic Walking e Dintorni ASD** *Sezione Val di Cornia e Maremma (Follonica e dintorni) 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)** - € 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** - rivolto ai principianti. Viene suddiviso in:

**I modulo** (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).

**II modulo** (perfezionamento della tecnica) - costo per i Soci € 30,00 (€ 20,00 per i minori che partecipano con i genitori) se in regola con Associazione e Assicurazione.

Ogni modulo ha la durata di **4 ore di lezione** e può essere svolto in una giornata (con pausa pranzo) oppure in due o tre giorni. **Per i due moduli del corso base i bastoncini sono forniti dall'Istruttore.**

**I modulo COMPATTO** (fase 1, 2 e 3 del protocollo S.I.N.W.) - costo per i Soci € 25,00 (€ 18,00 per i minori che partecipano con i genitori) + Associazione e Assicurazione (AICS).

Il corso ha la durata di **3,5 ore di lezione** e viene svolto in una mezza giornata. **Per i due moduli del corso base i bastoncini sono forniti dall'Istruttore.**

**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). Un allenamento può avere durata variabile da una a due ore a seconda delle possibilità del gruppo. Il costo è di € 30,00 per 4 allenamenti di 2 ore ciascuno oppure di 6 allenamenti di 1h30 ciascuno.

La quota per singola partecipazione sarà di € 10,00 per le 2 ore di allenamento, € 5,00 per le sessioni di 1h30.

**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)

**Nordic & Yoga** – Esperienze corporee in cui si unisce la pratica del Nordic Walking a quella dello Yoga. L'attività sarà programmata e supervisionata da un'istruttrice di Nordic Walking e un'insegnante di Yoga. La quota di partecipazione sarà a discrezione del Socio e devoluta in beneficenza senza alcuna trattenuta da parte dell'Associazione

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

**Gioca Nordic** – attività di cammino, giochi di coordinazione, equilibrio, destrezza per bambini e ragazzi. Il corso si svolge all'interno dei confini del Parco, salvo accordi diversi con i genitori. In accordo con le famiglie circa ogni 2 settimane il gruppo effettuerà una giocosa lezione itinerante in uno dei meravigliosi luoghi intorno a Venturina: Suvereto, Parco di Rimigliano, Spiaggia La Conchiglia, Pineta Baratti, Campiglia Marittima e...

Costo: abbonamento di 4 sessioni di 1,15 ore ciascuno € 20,00

***Il Direttore Tecnico di Nordic Walking e Dintorni A.S.D.***

***Sezione Val di Cornia e Maremma***

***Annalena Cocchi***

***339 7230575***