



Nuovo corso di fine estate di



Terminate le vacanze estive, abbiamo pensato di riproporre a tutti i Soci, il corso di **Nordic Walking** (camminata nordica) per coloro che, per qualsiasi motivo, non hanno potuto partecipare la volta precedente. Il Nordic Walking è una disciplina sportiva da praticare all'aria aperta, un allenamento dolce che sviluppa resistenza, forza e fitness, al quale viene aggiunto l'utilizzo funzionale di due bastoncini per apportare tutta una serie di benefici. Bastoncini che hanno la funzione di spinta per coinvolgere il maggior numero di muscoli possibile al fine di aumentare il dispendio energetico e per favorire un esercizio benefico a livello cardiocircolatorio. Per ottenere comunque il massimo dei benefici ed avere la massima efficienza dai movimenti, la tecnica diventa determinante. Il passo alternato (cioè l'alternanza dei movimenti di braccio e gamba opposti) che ti accompagnerà nelle tue lunghe camminate, se fatto correttamente, diventa un tutt'uno con la mente portandoti enormi benefici fisici e mentali. Il Nordic Walking può essere a ragione considerato una delle attività sportive (alla portata di tutti) più complete in assoluto.

Adottando una tecnica corretta si riesce ad avere un elevato coinvolgimento muscolare ed un efficace lavoro cardiocircolatorio ottenendo enormi benefici per la propria salute:

- Permette un consumo energetico superiore del 20 - 30% rispetto al walking senza bastoncini;
- Si ottiene un coinvolgimento di circa il 90% della nostra muscolatura (oltre 600 muscoli);
- Grazie al coinvolgimento attivo della muscolatura ausiliaria dell'apparato respiratorio, è incrementata l'ossigenazione dell'intero organismo;
- Mantiene in esercizio ben quattro delle cinque forme principali di sollecitazione motoria: resistenza, forza, mobilità, coordinazione;
- Scioglie le contrazioni nella zona delle spalle e della nuca (zona cervicale);
- Ritarda il processo di invecchiamento;
- Stimola l'eliminazione degli ormoni originati dallo stress;
- Aumenta la frequenza cardiaca di 10-15 pulsazioni al minuto rispetto alla camminata tradizionale alla stessa andatura. Genera quindi un buon esercizio cardiocircolatorio;
- Rinforza il sistema immunitario;
- Migliora la postura e favorisce la mobilizzazione della colonna vertebrale;
- Alleggerisce il carico sulle articolazioni e sull'apparato motorio in genere;
- Migliora il tono dell'umore perché il nostro corpo libera delle sostanze, le endorfine e le serotonine, capaci di contrastare l'ansia e la depressione;
- Si armonizza il battito del cuore che, come sappiamo, nei momenti di stress tende ad accelerare, causando ansie e paure;
- Con i miglioramenti fisici del corpo, la mente tende ad allontanare i problemi rendendoli meno assillanti e, allo stesso tempo, tende a vedere con maggiore tranquillità le preoccupazioni di tutti i giorni in modo da poterle affrontare serenamente;
- Si regolarizza il respiro, che invece nei momenti di ansia e di paura tende a farsi corto, superficiale e "alitante";
- Si scaricano le tensioni muscolari accumulate senza il rischio di strappi o stiramenti.

Il **Cad Bam**, in collaborazione con "Nordic Walking Mantova", propone a tutti i Soci, un corso di **quattro lezioni** pratiche all'aria aperta, della durata di **circa un'ora** cadauna, tramite le quali sarà possibile apprendere la tecnica

ed applicarla alle uscite che verranno in seguito organizzate. Saranno a nostra disposizione istruttori qualificati di "N.W. Mantova".

**DATE ED ORARI USCITE.** Il corso sarà tenuto nelle giornate di martedì 9 settembre, martedì 16 settembre, martedì 23 settembre, martedì 30 settembre, con inizio alle ore 18:00. Se ci fossero interessati, potremo anche organizzare su richiesta un corso per minimo 5 persone alle ore 16,00 nelle stesse giornate sopra riportate.

**RITROVO:** presso il parcheggio della sede del Circolo a Mantova, Viale Repubblica, 1/B.

**MINIMO PARTECIPANTI:** 5.

**QUOTA DI PARTECIPAZIONE:** **Euro 50,00**  
comprendente istruttore, iscrizione ad "N.W. Mantova", assicurazione infortuni ed uso dei bastoncini.

## **I NOLTRE**

Per tutti coloro che hanno già fatto il corso di N.W. nel 2013 e 2014, informiamo che, dopo il "riposo" estivo, riprendono le uscite del **LUNEDI' ALLE ORE 17,45**.

**DATA DI INIZIO USCITE E LUOGO DI RITROVO:** lunedì 8 settembre 2014 presso il Campo Canoe di Sparafucile (MN).

E' necessario iscriversi al Nordic Walking Mantova per il 2014 per la copertura assicurativa: costa **Euro 25,00** che verranno addebitati come al solito sul vostro conto corrente dalla nostra Segreteria.

**RESPONSABILI**

Chiara Steccanella e Marzio Storti

---

**AREA LOMBARDIA SUD EMILIA ROMAGNA (cod. 5071)**  
ALL'ATTENZIONE DELLA SEGRETERIA CAD BAM

### **MODULO DI ADESIONE AL CORSO DI NORDIC WALKING 2014 OPPURE SOLO USCITE DEL LUNEDI'**

<b>COGNOME E NOME</b>	<b>UFFICIO - INDIRIZZO - TELEFONO</b>	<b>QUOTA Euro</b>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Totale quote di partecipazione dovute: \_\_\_\_\_

**DICHIARO DI SOLLEVARE IL CAD BAM DA QUALSIASI RESPONSABILITA' PER DANNI CAUSATI E/O SUBITI DAI SOPRAELENCATI NOMINATIVI PER TUTTA LA DURATA DELLA MANIFESTAZIONE.**

**CONSENSO DLGS 196/03 SULLA TUTELA DELLE PERSONE ED ALTRI SOGGETTI RISPETTO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI:** consapevole che in mancanza di consenso il CAD BAM non potrà dar corso ad iniziative o servizi che richiedano il trattamento dei dati personali già in suo possesso, acconsento al trattamento degli stessi per le specifiche finalità perseguite dalla presente iniziativa, compreso la loro eventuale comunicazione a terzi soggetti incaricati dell'organizzazione tecnica.

Mantova, \_\_\_\_\_ Firma Socio Cad Bam \_\_\_\_\_

Con il presente ordine irrevocabile, il sottoscritto \_\_\_\_\_ autorizza la Banca Monte dei Paschi di Siena a bonificare, anche in più soluzioni ed a richiesta degli organizzatori, l'importo complessivo di Euro \_\_\_\_\_ a favore del Circolo Aziendale Dipendenti Banca Agricola Mantovana addebitando il c/c identificato dal seguente IBAN \_\_\_\_\_ funzionante presso la dipendenza di \_\_\_\_\_, quale totale quote di partecipazione alla manifestazione in oggetto.

Mantova, \_\_\_\_\_ Firma intestatario c/c \_\_\_\_\_