

## Camminare ed allenarsi, nuovo corso primaverile di



La Primavera è alle porte e, dopo le piogge ed il grigiore invernale, la voglia di passeggiate all'aria aperta si fa sentire. Dopo il successo ottenuto lo scorso anno, 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.

**Il Cad Bam**, in collaborazione con "Nordic Walking Mantova", propone a tutti i Soci, un corso primaverile di **tre lezioni** pratiche all'aria aperta, della durata di **circa un'ora e mezza** 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 **24 marzo**, martedì **31 marzo**, martedì **7 aprile 2015**, 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 e bastoncini da usare per tutta la durata del corso.

### INOLTRE

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

**LUOGO DI RITROVO:** presso il parcheggio della sede del CAD BAM in viale della Repubblica, 1/B a Mantova (a disposizione il parcheggio del Circolo).

### INOLTRE: LA QUINTA FASE

Per chi fosse interessato, per chi vuole cimentarsi in qualcosa di più impegnativo, il NW Mantova propone una "quinta fase" che è più **avanzata** ed è una miscela di esercizi che comprende: la ricerca della miglior tecnica nel

cammino del Nordic Walking e una parte allenante dove verranno eseguiti cambi di passo, piccole corse, balzi, sempre con i nostri bastoncini, per rimanere in forma senza esagerare. Verrà effettuata una prova dimostrativa in data e luogo che verrà comunicato in seguito al fine di comprendere meglio il tipo di "lavoro" a cui si andrà incontro e che comunque sarà più impegnativo. Inoltre ogni singolo partecipante avrà l'opportunità di controllare il proprio stato di salute fisica con un test creato apposta per il Nordic Walking. (UKK 2 km. Walking Test ). Per chi ha intenzione di partecipare alla fase allenante (valido anche per chi è già iscritto alle passeggiate da vecchia data) deve comunicarlo compilando lo spazio apposito sul modulo di iscrizione.

**NOVITA' 2015.** Altra importante novità è l'obbligo del **certificato medico di "idoneità alla pratica non sportiva"** "vedi legge Balduzzi aprile 2013". Ad ogni iscritto verrà rilasciato un documento per la prenotazione della visita medica direttamente presso l'unità di Medicina Sportiva (il costo della visita è di euro 30,00). Chi già ne possiede uno e sufficiente presenti una copia alla Segreteria Cad Bam in fase di iscrizione.

Per maggior informazioni riguardanti i corsi o **le visite mediche** telefonare al referente NW Mantova, **Sig. Stefano Carbonieri** cell.3280947548 email: stefano.carbonieri@gmail.com

## RESPONSABILE CAD BAM

**Marzio Storti**

*NOTA BENE: ricordiamo che per poter partecipare alle manifestazioni del Cad Bam è necessario essere iscritti alla nostra associazione come Soci ordinari e/o Soci aggregati e/O Soci annuali. I Soci "Annuali" dovranno versare la quota di partecipazione tramite bonifico bancario sul conto corrente del "Circolo Aziendale Dipendenti Banca Agricola Mantovana" IBAN IT1810103011503000010000226, causale "corso Nordic Walking primaverile" solo nel caso non fossero correntisti di Banca Monte Paschi Siena.*

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

MODULO DI ADESIONE ALLA  CORSO DI NORDIC WALKING 2014  
OPPURE ALLE  SOLE USCITE DEL LUNEDI' QUINTA FASE

COGNOME E NOME	UFFICIO - INDIRIZZO - TELEFONO	QUOTA Euro
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

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 n. \_\_\_\_\_ funzionante presso la dipendenza di \_\_\_\_\_ ed identificato dal seguente IBAN \_\_\_\_\_, quale totale quote di partecipazione alla manifestazione in oggetto.

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