



ASD Nordic Walking **Virgiliano**



CAMMINARE ED ALLENARSI ...

6 maggio 2025

Il Cad Bam, in collaborazione con "ASD Nordic Walking Virgiliano", propone a tutti i Soci, una **lezione di prova** sia per chi ha già praticato il Nordic Walking, sia per chi non lo ha mai praticato. A fare da insegnante ed accompagnatore alla escursione sarà il nostro socio Stefano Carbonieri, Presidente e tecnico di 2* grado della stessa "ASD Nordic Walking Virgiliano".

CHE COS'E' IL NORDIC WALKING. 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 minicorso, che comprende prove pratiche all'aria aperta, avrà una **durata di circa un'ora e mezza** e consentirà di riprendere e apprendere la tecnica necessaria ed applicarla alle uscite che verranno in seguito organizzate.

DATA ED ORARIO: Il minicorso sarà tenuto nella giornata di **martedì 6 maggio 2025, con inizio alle ore 18:00.**

Nel caso ci fossero almeno 5 persone interessate si potrà organizzare, su richiesta, anche una prova pratica **alle ore 16:00** della stessa giornata sopra riportata.

RITROVO: nel piazzale antistante la biglietteria di Palazzo Te.

MINIMO PARTECIPANTI: 5

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

• GIORNATA DI PROVA DEL 6 MAGGIO

Gratis

comprendente: tecnico Nordic Walking di 2° grado.

Si ricorda di portare i propri bastoncini. Per chi ne fosse sprovvisto, i bastoncini per la prova gratuita verranno forniti da Stefano Carbonieri previo accordo telefonico.

Per maggior informazioni riguardanti il ritrovo telefonare al referente ASD NW VIRGILIANO, Sig. Stefano Carbonieri cell. 3280947548 - e-mail: stefano.carbonieri@gmail.com

REFERENTE CAD BAM

ANGELO MONACO

TERMINE ISCRIZIONI:

5 maggio 2025

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 "**Nordic Walking**" solo nel caso non fossero correntisti di Banca Monte Paschi Siena.

INOLTRE: il Cad Bam non accetta prenotazioni telefoniche. È necessario iscriversi alla manifestazione esclusivamente tramite il modulo in calce alla circolare oppure tramite il nostro sito internet www.cadbam.it dove, dopo aver aperto la pagina della circolare interessata, troverete il modulo di iscrizione online. Per coloro che si recheranno direttamente alla sede del Circolo per il pagamento brevi manu, sarà necessario compilare in loco il modulo di iscrizione e lasciarlo alla nostra Segreteria (aperta dalle ore 9:30 alle ore 13:30 sabato e domenica esclusi). Qualora le richieste di partecipazione eccedano il numero di posti disponibili, come di consueto, i partecipanti verranno ammessi seguendo tassativamente l'ordine di iscrizione.

Per eventuali maggiori informazioni contattare la Segreteria del Cad Bam al numero telefonico 0376 262366, visitare il nostro sito <https://www.cadbam.it> oppure inviare un'e-mail a segreteria@cadbam.it o chiara.steccanella@cadbam.it



**MODULO DI ADESIONE (*) AL
MINICORSO DI NORDIC WALKING DEL 6 MAGGIO 2025**



Il presente modulo dovrà essere compilato in ogni sua parte, firmato, scansionato ed inviato tramite E-mail a segreteria@cadbam.it.

Per coloro che fossero impossibilitati a trasmettere copia del modulo compilato e firmato via e-mail, potranno inviare un'immagine via WhatsApp al numero: 348.2631376.

COGNOME e NOME	E-MAIL - CELLULARE - TELEFONO FISSO	QUOTA Euro

Totale quote di partecipazione dovute:

(*) IMPORTANTE: l'adesione sarà ritenuta valida solo se completa di tutte le informazioni richieste.

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 AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI, AI SENSI DELL'ARTICOLO 13 DEL D.LGS. 30 GIUGNO 2003, N. 196 E DELL'ART. 13 DEL REGOLAMENTO UE N. 2016/679: 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
