

A.I.E.F. BELLUNO Associazione Insegnanti Educazione Fisica
Con il patrocinio dell' asd NORDIC WALKING IN TOUR

Propone a tutti gli amanti della Camminata Nordica il
1° STAGE
di cultura e perfezionamento sportivo

IL METODO PILATES

COME PROPOSTA PER LA PREPARAZIONE FISICA DEL NORDIC WALKING

DOMENICA 20 NOVEMBRE A PUOS D'ALPAGO - Belluno

Principi base del Metodo Pilates, breve introduzione e lavoro pratico in palestra con presentazione di esercizi esaminati nelle loro modalità di esecuzione, finalità e correzione.

Relatrice: prof.ssa Raffaella Rossi docente di scienze motorie e sportive, operatrice presso KINESIS Officina Posturale di Conegliano e responsabile tecnico della S.S. Scuola di Maratona di Vittorio Veneto.

PROGRAMMA:

- ore 9.30 ritrovo presso la Palestra Comunale di Puos d'Alpago e accreditamento;
- ore 10.00 inizio lavori. Presentazione del metodo Pilates e sperimentazione pratica in palestra;
- ore 12.30 pausa. Pranzo libero (paninoteca-birreria e snack-bar nelle vicinanze della palestra)
- ore 14.00 uscita con i bastoncini: "dal metodo Pilates alla postura corretta nel gesto tecnico della camminata nordica";
- ore 16.00 circa, chiusura dei lavori.

Al termine verrà consegnato un attestato di partecipazione.

Considerato il numero limitato di posti (massimo 30) la prescrizione è obbligatoria entro il 17 novembre ORE 24.

Si ricorda che è richiesto un abbigliamento adeguato per la sperimentazione in palestra (si lavorerà scalzi e si consiglia un materassino per il lavoro a terra).

Per l'uscita si raccomanda l'abbigliamento da Walkers. In caso di pioggia, la lezione con i bastoncini si effettuerà in palestra.

Costo dello Stage per l'intera giornata 30€:

- Per i soci AIEF in regola con il tesseramento 2010/2011 il corso è GRATUITO.
- Chi è sprovvisto del tesseramento AICS o di altri enti di promozione sportiva (obbligatorio esibire la tessera) potrà formalizzarlo all'atto dell'iscrizione.

Info: Luciana 347.4851239 - Loredana 339.3101717