



**ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA  
NORDIC WALKING ANDRATE**  
Piazza Frascchetto - 10010 Andrate - Tel. 334 660.44.98  
<http://www.viviandrate.it>  
E-mail: scuolanordicwalking@viviandrate.it



**Email2018NWAndrate4**

**Ciao a tutti. Ecco l'attività dell'ASD Nordic Walking per le prossime settimane:**

**Campus del Cammino® di Rivarolo Canavese**

Parco del Castello Malgrà - via Farina

**Martedì 6 febbraio dalle ore 15.30**

**Martedì 13 febbraio dalle ore 15.30**

**Campus del Cammino® di Mongrando (BI)**

Salone Polivalente

**Mercoledì 7 febbraio dalle ore 14.30**

**Mercoledì 14 febbraio dalle ore 14.30**

**Campus del Cammino® di Carmagnola**

Parco Cascina Vigna - via S. Francesco di Sales 188

**Giovedì 8 febbraio dalle ore 14.30**

**Giovedì 15 febbraio dalle ore 14.30**

**Campus del Cammino® di Ivrea**

Parco della Polveriera - via Lago S. Michele 5

**Venerdì 2 febbraio dalle ore 14.30**

**Venerdì 9 febbraio dalle ore 14.30**

**DOMENICA 4 FEBBRAIO** (previa prenotazione al 334 6604498 entro le ore 16 del 3/2/2018)

**CIASPOLATA ALLE MEIRE PIAN CROESIO (PIAN MUNE' - CN)**

- Ritrovo ore 9.30 Parcheggio Supermercato Prestofresco Strada statale per Saluzzo, 11 - Paesana CN

**LA NOVITA' 2018**

**Il Calendario annuale dell'attività, pubblicato sul nostro sito [www.viviandrate.it](http://www.viviandrate.it)**

Cliccando la voce CALENDARIO ATTIVITA' del menù riportato in homepage potrete informarvi sulle attività previste per l'intero 2018. Tale calendario è quasi completato e sarà comunque aggiornato continuamente, ma è già pubblicato per le iniziative già definite. Tra queste vi segnaliamo:

**La SETTIMANA VERDE in Alto Adige (7-11 aprile 2018)**





**ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA  
NORDIC WALKING ANDRATE**  
Piazza Frascchetto - 10010 Andrate - Tel. 334 660.44.98  
<http://www.viviandrate.it>  
E-mail: scuolanordicwalking@viviandrate.it



L'ASD **Nordic Walking Andrate** in collaborazione con **A.L.P.A. viaggi** vi propone di trascorrere 5 giorni all'insegna del buon cammino e della buona tavola a Naz Sciaves (BZ) presso il Landhotel Mühlwaldhof. Il Landhotel Mühlwaldhof si trova nel ridente paesino di Naz -completamente circondato da coltivazioni di mele- che con i paesi di Sciaves, Rasa, Fumes e Aica dà vita al più conosciuto **ALTOPIANO DELLE MELE**, caratterizzato da una rete sentieristica dedicata al Nordic Walking di oltre 80 km, compresa tra i 750 e i 900 metri di altitudine.

## Il Programma

**7 aprile** Partenza da Ivrea alle ore 9, con sosta in autogrill per pranzo, arrivo a Bressanone alle 15 circa e visita guidata della famosa Abbazia di Novacella. A fine visita trasferimento in hotel (1 ora) per cena e pernottamento.

**8 aprile** Ritrovo alle 9.30. Passeggiata lungo il percorso della corsa delle mele (km 13 tempo circa 4 ore, dislivello+ 200m) con rientro alle 14, pomeriggio libero per usufruire dei servizi dell'hotel. Cena e pernottamento. Alternativa in caso di maltempo: visita a Vipiteno.

**9 aprile** Ritrovo alle 9.30 con partenza in autobus per Rio Pusteria (parcheeggio Zumis, 1730 m slm), con successiva escursione verso la cima Lasta 82100 m slm) attraverso boschi e praterie con panorami da cartolina. Dislivello+ 370 m per circa km 16 e 4-5 ore di cammino, con rientro verso le 16. Cena e pernottamento. Alternativa in caso di maltempo: visita a Brunico e al lago Braies.

**10 aprile** Ritrovo alle 9.30 Passeggiata con destinazione Bressanone, che raggiungeremo in circa 2 ore attraverso sentieri e strade tra i meleti. Dislivello- 300 m per km 10 di cammino. A Bressanone tempo libero per la visita della cittadina, con rientro in autobus nel pomeriggio. Cena e pernottamento. Alternativa in caso di maltempo: visita a Merano.

**11 aprile** Ritrovo alle 10 e partenza per Bolzano, con giornata libera per visite a musei (consigliato il Museo Archeologico dove si trova la mummia di Otzi, l'uomo del Similaun) o semplicemente curiosando nel centro storico. Ritrovo alle 15 per rientro ad Ivrea, previsto per le 20 circa.

**Il Landhotel Mühlwaldhof** (4 Stelle) offre ai suoi ospiti la pensione  $\frac{3}{4}$ , composta da un ricco Buffet per la prima colazione, con angoli vital. Dalle 14 alle 17 snack caldi e freddi, dolci e salati. Cena con menù a scelta di 4 portate e buffet di insalate, buffet di antipasti e dessert.

Piscina coperta e scoperta, Sauna, Bagno turco e Vasca Idromassaggio.

A pagamento: massaggi di vario genere e solarium.

**La SETTIMANA VERDE è riservata ai soci dell'ASD Nordic Walking Andrate.**

**COSTO** 450 € a persona (250 € all'iscrizione, 200 € entro il 17/03/2018), con supplemento per camera singola pari a 80 €.

**Il costo comprende** Viaggio in autobus, pensione  $\frac{3}{4}$  presso il Landhotel Mühlwaldhof, visita guidata all'Abbazia della Novacella, accompagnamento durante le escursioni. Autobus a disposizione per l'intero periodo. E' possibile associarsi all'atto dell'iscrizione (10 €).

**Il costo non comprende** Bevande ai pasti, extra, mance e quanto non specificato nel programma.

**PRENOTAZIONI ENTRO il 26/01/2018** presso i Campus del Cammino di Ivrea, Rivarolo Canavese, Mongrando e Carmagnola. Per altre modalità di iscrizione telefonare per INFO al 333 5024872.

**Posti disponibili 25.** La Settimana Verde si effettuerà solo con un **numero minimo di 15 partecipanti**.

*Gli accompagnatori si riservano il diritto insindacabile di modificare, percorsi, orari, destinazioni e quant'altro in ogni momento.*

**ISTRUTTORI ACCOMPAGNATORI** Guido Magnea (tel 333 5024872) e Angela Ferrero



**ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA  
NORDIC WALKING ANDRATE**  
Piazza Frascchetto - 10010 Andrate - Tel. 334 660.44.98  
<http://www.viviandrate.it>  
E-mail: scuolanordicwalking@viviandrate.it



<b>Titolo</b>	<b>CIASPOLATA alle Meire Pian Croesio - Pian Mune' (Paesana - CN)</b>
<b>Data</b>	<b>4 febbraio 2018</b>
<b>Breve descrizione</b>	L'escursione è caratterizzata da un ampio panorama sulla pianura e sull'arco alpino dominato dal <b>Monviso</b> . Si parte dal piazzale del Rifugio Pian Munè (1530 m slm) seguendo la stradina battuta. A circa metà percorso si entra in una bellissima pineta, per poi percorrere un lungo tratto dolce che conduce nell'antica Borgata Pian Croesio, vero e proprio presepe naturale. Arrivati in località Fontanone e seguendo il tracciato battuto si giunge alla Baita Pian Croesio (1.898 m slm).
<b>Tipo percorso</b>	Andata e ritorno sullo stesso tracciato
<b>Tempo di marcia</b>	2h15' solo andata
<b>Dislivello positivo</b>	368 metri
<b>Ora e luogo ritrovo</b>	ore 9.30 - Parcheggio Supermercato PrestoFresco - Strada statale per Saluzzo 11 Paesana (CN)
<b>Ora e luogo conclusione</b>	ore 15.30 - Parcheggio Supermercato PrestoFresco - Strada statale per Saluzzo 11 Paesana (CN)
<b>Grado difficoltà</b>	T (turistico) - Itinerario suggestivo e adatto a tutti
<b>Pranzo</b>	Al sacco, con bevande calde
<b>Costo</b>	6 €
<b>Altri costi</b>	nessuno
<b>Responsabili escursione</b>	Claudio Baldi (334 6604498)
<b>Equipaggiamento</b>	Indumenti caldi consoni alla stagione, con scarponcini idonei. Guanti e cappello. Non si accettano partecipanti con scarpe da ginnastica.
<b>Iscrizioni entro</b>	ore 16 di sabato 3 febbraio 2018
<b>Altre INFO</b>	Sono disponibili le ciaspole e i bastoni per chi non ne fosse dotato (necessità da comunicare all'atto dell'iscrizione). <b>La gita verrà effettuata solo con un minimo di 4 partecipanti</b>

#### Note

- (1) i responsabili dell'escursione si riservano il diritto di annullare l'escursione in qualsiasi momento qualora non venga raggiunto il numero minimo di iscritti oppure a fronte di condizioni meteo avverse.
- (2) sono disponibili gratuitamente i bastoni da Nordic Walking per coloro che ne fossero sprovvisti. Da comunicare all'atto dell'iscrizione.
- (3) la partecipazione all'escursione è riservata ai soci dell'ASD NW Andrate in regola con il pagamento delle quote sociali. Si può aderire o rinnovare l'adesione anche al momento dell'iscrizione all'escursione. Chi è già socio è pregato di portare con sé la tessera.





**ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA  
NORDIC WALKING ANDRATE**  
Piazza Frascetto - 10010 Andrate - Tel. 334 660.44.98  
<http://www.viviandrate.it>  
E-mail: [scuolanordicwalking@viviandrate.it](mailto:scuolanordicwalking@viviandrate.it)



## **CAMPUS DEL CAMMINO® - Camminare per la nostra salute!**

Il camminare può essere trasformato -grazie alla tecnica del NW- in un'attività fisica vera e propria, utile a mantenersi in forma e a migliorare la postura. Allo scopo di proporre un'iniziativa infrasettimanale rivolta alle persone con necessità di svolgere un esercizio fisico costante -adottando uno stile di vita più attivo- l'ASD NW Andrate ha ideato e realizzato i **Campus del Cammino®** ad Ivrea, Rivarolo, Mongrando e Carmagnola. **Periodo di svolgimento:** da settembre 2017 al 30 giugno 2018.

**INFO** 3346604498 o mail a [scuolanordicwalking@viviandrate.it](mailto:scuolanordicwalking@viviandrate.it)

### **Agevolazioni per i soci dell'ASD Nordic Walking Andrate**

- sconti per prestazioni mediche e visite specialistiche presso gli studi OASImedica
- visite mediche generali e elettrocardiogramma con rilascio del certificato medico per attività sportiva non agonistica al costo di 24 €
- usufruire di 2 buoni sconto del 20% per acquisto di materiale tecnico presso Pagliughi Sport (Ivrea)

 **OASImedica®**  
LA TUA SALUTE IN BUONE MANI



*"In ogni passeggiata nella natura l'uomo riceve molto di più di ciò che cerca."*

*(John Muir)*



**ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA  
NORDIC WALKING ANDRATE**  
Piazza Frascchetto - 10010 Andrate - Tel. 334 660.44.98  
<http://www.viviandrate.it>  
E-mail: scuolanordicwalking@viviandrate.it



Cari amici associati all'A.S.D. Nordic Walking Andrate, la natura e il benessere sono una nostra passione e la salute di chi decide di praticare Nordic Walking è una nostra priorità. Proprio per questo abbiamo stipulato una **convenzione esclusiva dedicata a tutti i tesserati dell'A.S.D. Nordic Walking Andrate ed ai loro parenti di primo grado** che offre presso tutti gli studi **OASIMedica:**

- Prima visita odontoiatrica **gratuita** e senza impegno con panoramica (laddove ritenuta necessaria dal medico);
- **20%** di sconto su tutti i Trattamenti Odontoiatrici (escluso promozioni);
- Gestioni urgenze odontoiatriche entro un'ora dalla richiesta;
- **10%** di sconto su tutte le Visite Specialistiche;
- Certificato medico sportivo di tipo non agonistico a soli **€ 24 (\*)**;
- Priorità di prenotazione;
- Finanziamenti agevolati in sede.

(\*) **€ 20 in occasione delle manifestazioni ed eventi organizzati dall'ASD NW Andrate (Festa della Polenta, Nordic Walking Festival, Giornate del Benessere)**

## ECCO COSA TROVI NELLA TUA OASI

<b>Diagnostica per Immagini</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ecografia</li><li>• Ecocardiografia</li><li>• Ecocolordoppler</li><li>• TAC dentale Cone Beam</li><li>• Risonanza magnetica articolare</li></ul>	<b>Visite Specialistiche</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cardiologia</li><li>• Chirurgia Plastica</li><li>• Dermatologia</li><li>• Endocrinologia</li><li>• Fisioterapia</li><li>• Flebologia Emodinamica</li><li>• Geriatria</li><li>• Ginecologia</li><li>• Medicina Estetica</li><li>• Medicina Generale</li><li>• Neurologia</li><li>• Neuropsicologia</li><li>• Oculistica</li><li>• Omeopatia</li><li>• Ortopedia</li><li>• Otorinolaringoiatria</li><li>• Pedagogia Clinica</li><li>• Pneumologia</li><li>• Psichiatria</li><li>• Psicologia</li><li>• Psicoterapia cognitiva</li><li>• Reumatologia</li><li>• Sessuologia Clinica</li><li>• Trattamento delle Roncopatie e delle Apnee Notturne</li><li>• Trattamento del dolore disfunzionale:<ul style="list-style-type: none"><li>- infiltrazioni articolari</li></ul></li><li>• Urologia</li><li>• Valutazioni nutrizionali</li><li>• Vulnologia</li></ul>	<b>Odontoiatria</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Chirurgia orale</li><li>• Implantologia</li><li>• Conservativa e Protesica</li><li>• Cosmesi dentale</li><li>• Gnatologia</li><li>• Igiene Orale</li><li>• Odontoiatria pediatrica</li><li>• Ortodonzia</li><li>• Parodontologia</li><li>• Rigenerazione ossea autologa</li><li>• Trattamento dei disturbi cranio-mandibolari</li><li>• Panoramiche e TAC dentali in Sede</li></ul>
<b>Fisioterapia</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Riabilitazione Funzionale</li><li>• Bendaggi funzionali</li><li>• Chinesiologia</li><li>• Ginnastica di gruppo</li><li>• Ginnastica posturale</li><li>• Logopedia</li><li>• Massoterapia</li><li>• Mobilizzazioni articolari</li><li>• Osteopatia</li><li>• Osteopatia pediatrica</li><li>• Psicomotricità</li><li>• Taping</li><li>• Tecarterapia</li></ul>		<b>Protocolli per lo Sport</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Diagnosi e trattamento delle patologie proprie dell'ambito sportivo</li><li>• Protocolli per la prevenzione degli infortuni</li><li>• Visita Medica Sportiva non agonistica</li></ul>
<b>Servizi infermieristici</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Medico di Fiducia</li><li>• Analisi del sangue</li></ul>		<b>Robotica Funzionale</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Esercizi Riabilitativi Robotizzati per la funzionalità di Arti Inferiori e Superiori</li></ul>



**ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA  
NORDIC WALKING ANDRATE**  
Piazza Fraschetto - 10010 Andrate - Tel. 334 660.44.98  
<http://www.viviandrate.it>  
E-mail: scuolanordicwalking@viviandrate.it



**Cossato (BI)** - Via Barazze, 1 - Tel. 01593932

**Borgaretto (TO)** - V.le Giovanni XXIII, 8/3 - Tel. Odontoiatria 0113589219 - Tel. Specialistica 0113583148

**Buttiglieria Alta (TO)** - Corso Superga, 31 - Tel. 0119322007

**Grugliasco** - Via Michelangelo, 13/A - Tel. 0119534500

**Torino** - Via Lorenzo Delleani, 8 - Tel. 011332015

**Vinovo** - Via Mazzolari, 34/2 - Tel. 0119652732

**Vinovo**, frazione Garino - Via Europa, 8 - Tel. 0119652356

---

## **SCONTI PER MATERIALE SPORTIVO RISERVATI AGLI ASSOCIATI presso Pagliughi Sport - Corso Vercelli 139 - Ivrea**

- fornitura di bastoncini per NW a prezzi scontati tramite l'ASD NW Andrate
- emissione di 2 buoni sconto del 20% (sul prezzo di listino) per anno per ciascun associato, applicabile su articoli inerenti l'attività