



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



Email2018NWAndrate19

Ciao a tutti, ecco l'attività dell'ASD Nordic Walking fino alla fine del mese di giugno:

Campus del Cammino® di Rivarolo Canavese - Parco Castello Malgrà (Parco D. Meaglia) - via Farina
Martedì 26 giugno dalle ore 16.30

Campus del Cammino® di Mongrando (BI) - Salone Polivalente
Mercoledì 20 giugno dalle ore 14.30 - Mercoledì 27 giugno dalle ore 14.30

Campus del Cammino® di Carmagnola - Parco Cascina Vigna - via S. Francesco di Sales 188
Giovedì 21 giugno dalle ore 15 - Giovedì 28 giugno dalle ore 15

GIOVEDÌ 21 GIUGNO

5ª GIORNATA DEL BENESSERE - Campus del Cammino® a Carmagnola

Parco della Cascina Vigna (via San Francesco di Sales 188)

ore 15 Camminata sul percorso camminaINforma

ore 16.30 *"I piedi, questi sconosciuti"* - Dott. Walter Bergamini, tecnico ortopedico

ore 17.15 Presentazione e consegna ai partecipanti del **Diario personale di attività fisica**

ore 18 Merenda sinoira (gratuita) in collaborazione con la SOMS Domenico Ferrero di Carmagnola

Tutti i giovedì pomeriggio Nordic Walking a Carmagnola Campus del Cammino®

a cura degli istruttori dell'ASD Nordic Walking Andrate

Il Campus del Cammino® è un'iniziativa di promozione dell'attività fisica per il periodo 1 settembre - 30 giugno, promossa dal Comune di Carmagnola, in collaborazione con l'ASD Nordic Walking Andrate, l'ASL TO5 e la BCC Banca di Credito Cooperativo di Casalborgone e S. Albano Stura. L'evento è rivolto ai gruppi e singoli che hanno necessità di svolgere un esercizio fisico costante, svolto all'aperto, sicuro e salutare con lezioni di Nordic Walking ed escursioni. L'attività è consigliata a tutti coloro che - indipendentemente dall'età - vogliono adottare uno stile di vita più attivo e imparare un nuovo modo di muoversi in natura. La pratica del Nordic Walking richiede alcune lezioni per acquisire la tecnica di base. L'attività prevede anche escursioni guidate nel territorio carmagnolese.

Ritrovo nel cortile della Cascina Vigna

Tutti i giovedì dalle 14.30 alle 16.30

(da aprile a giugno 16-18)

Attività gratuita

Unico costo: adesione ed assicurazione (€ 10/anno)

Il Nordic Walking o camminata nordica è un modo semplice per praticare l'attività fisica, grazie all'uso di bastoncini, che oltre a migliorare la coordinazione, garantisce altri vantaggi:

- * è semplice da apprendere
- * più efficace della semplice camminata
- * può essere praticato da chiunque, indipendentemente da età, sesso e preparazione fisica, in ogni stagione ed ovunque
- * prediligendo si utilizza circa il 90% della muscolatura del corpo
- * è adatto a chiunque abbia disturbi alla colonna vertebrale, alle articolazioni dell'anca, alle ginocchia o alle caviglie ed è utile nel trattamento dell'instabilità del bacino, del colpo di frusta, dei problemi conosciuti alla schiena
- * non è controindicato a pazienti diabetici, cardiopatici e a persone in sovrappeso o con affezioni ostruttive polmonari croniche.



Si richiede il certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica

INFO ed iscrizioni

334/6604498

scuolanordicwalking@viviandrate.it

PARCO DELLA CASCINA VIGNA Percorso camminaINforma

CAMMINARE, SALUTE DEL CORPO E DELLA MENTE

L'esercizio fisico moderato ma costante garantisce maggiore longevità, con un effetto anti-arteriosclerotico, contribuendo anche a prevenire le malattie croniche da inattività, a far diminuire i livelli di colesterolo, ad abbassare la pressione sanguigna contrastando i problemi cardiovascolari, ad aumentare la tonicità muscolare e a dimagrire.

Camminare rappresenta l'esercizio fisico più semplice e naturale, un'attività utile a mantenersi in forma e a migliorare la nostra postura.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda un minimo di 150 minuti/settimana di attività fisica moderata, corrispondenti ad una camminata a passo svelto di 30 minuti per 5 giorni nella settimana (l'intensità è considerata moderata se camminando si riesce ancora a parlare).

L'ideale sarebbe camminare per 10.000 passi al giorno (6-7 km) che possono essere facilmente contati grazie alle app degli smartphone.

Verificare il numero di passi giornalieri rappresenta un semplice test per capire il livello di attività.



Passi/giorno	Attività
più di 12.500 passi/giorno	molto attiva/a
10.000 - 12.499 passi/giorno	attiva/a
7.500 - 9.999 passi/giorno	abbastanza attiva/a
5.000 - 7.499 passi/giorno	poco attiva/a
meno di 5.000 passi/giorno	sedentaria/a

IL PERCORSO camminaINforma (con 1)

Il percorso camminaINforma si snoda all'interno del Parco della Cascina Vigna, per una lunghezza di 1.000 metri. Partendo dall'ingresso principale si percorre un anello periferico dotato di segnavia. Ai 300, 500 e 750 metri - a seconda del tempo impiegato - un cartello ti informa della velocità a cui cammini. Camminando a passo svelto e misurando il tempo impiegato potrai individuare la tua velocità di marcia e definire l'intensità moderata più adatta alle tue condizioni fisiche. Successivamente potrai camminare più frequentemente, sempre alla tua velocità, per raggiungere l'obiettivo dei 10.000 passi giornalieri.



Campus del Cammino® di Ivrea - Parco della Polveriera - via Lago S. Michele 5, **dalle ore 14.30**
Venerdì 22 giugno - Venerdì 29 giugno



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
NORDIC WALKING ANDRATE
Piazza Frascchetto - 10010 Andrate - Tel. 334 660.44.98
<http://www.viviandrate.it>
E-mail: 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 il **Campus del Cammino®** a Carmagnola, Ivrea, Mongrando e Rivarolo Canavese.

Periodo di svolgimento: da settembre 2017 al 30 giugno 2018.

INFO 3346604498 o mail a scuolanordicwalking@viviandrate.it

DOMENICA 24 GIUGNO

Scuola Nordic Walking Andrate (piazza Frascchetto)

ore 10 LEZIONI BASE, TECNICA1, TECNICA 2 E PERFEZIONAMENTO

Prenotazione al 334 6604498 (entro le 18 di sabato 23/6)

DOMENICA 24 GIUGNO

ore 9.30 ESCURSIONE SUI SENTIERI

DELL'ANDRATE NORDIC WALKING PARK

Prenotazione al 348 8268999 (entro le 18 di sabato 23/6)

Tipo percorso	L'escursione si svolge su un percorso ad anello su sentieri e strade sterrate
Tempo di marcia	2 ore tra andata e ritorno, compresa sosta al Campo Base di Andrate
Dislivello positivo	m 185 D+
Lunghezza	km 5, compreso tratto di Sentiero Arancione fino a Croce Serra e alla Torre della Bastia
Ora e luogo ritrovo	9.30 alla Scuola di Nordic Walking di Andrate - Piazza Frascchetto
Ora e luogo conclusione	Tra le 11.30 e le 12 alla Scuola di Nordic Walking di Andrate - Piazza Frascchetto
Grado difficoltà	E (escursionistica)
Costo escursione	gratuita
Responsabile escursione	Paola Bazzaro
Equipaggiamento	abbigliamento escursionistico e scarpe consono alla stagione
Altre info	Escursione su sentieri di montagna che richiedono calzature adeguate.

NOTE

(1) i responsabili dell'escursione si riservano il diritto di annullarla in qualsiasi momento a fronte di condizioni meteo avverse

(2) sono disponibili gratuitamente i bastoni da Nordic Walking per coloro che ne fossero sprovvisti

(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



DOMENICA 24 GIUGNO alle 14

Centro Polisportivo Lancia di Verrone (Strada del Canchioso 27)

Programma a pag. 2

5ª Prova del TORNEO DI FOOTGOLF - siete tutti invitati a partecipare, molto divertente per adulti e piccini



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



**POLISPORTIVA
CEDAS LANCIA VERRONE**
Associazione Sportiva Dilettantistica

13871 VERRONE (BI) - Strada del Canchioso, 27
Tel. Uff.: 015 2584427 - Fax: 015 2584402
Sede Cedas: Tel. 015 2584243



**CALENDARI FOOTGOLF
ATTIVITA' ANNO 2018
NORDIC WALKING ANDRATE E
POLISP. CEDAS LANCIA VERRONE**

- 1° Torneo SOMS Domenica 13 Maggio ore 14 a ANDRATE**
- 2° Torneo CEDAS Domenica 20 Maggio ore 14 a Verrone**
- 3° Torneo SOMS Domenica 3 Giugno ore 14 a Andrate**
- 4° Torneo SOMS Domenica 17 Giugno ore 14 a Andrate**
- 5° Torneo RISO GUERRINI Domenica 23 Giugno h. 14 a Verrone**
- 6° Torneo CEDAS Domenica 22 Luglio ore 14 a Verrone**
- 7° Torneo Finale a Carmagnola Domenica 2 Settembre ore 14
All'Agriturismo Le Verne di Lucrezia Piana Via Verne, 6 Carmagnola**

**Premi al 1° e 2° class. – alla 1° lady e al 1° over 45 e 1° Juniores anni 14
Trofeo al Finalista vincitore del torneo e alla squadra**



Comune di Andrate



Per info e iscrizioni: www.cedasverrone.it

Email: cedasverrone@libero.it

Pietro: 3396085192

Verrone, 08/05/2018



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



3° TREKKING CAMMINO DON BOSCO 26 maggio - 21 ottobre 2018

Il Trekking - arrivato alla 3^a edizione ed articolato in 9 tappe dalla primavera all'autunno- propone un itinerario di poco più di 160 km che dal centro di Torino raggiunge il Colle Don Bosco secondo tre vie:

- il **Cammino alto**, passando per la Basilica di Superga, l'Abbazia di Vezzolano e Castelnuovo Don Bosco;
- il **Cammino medio**, attraversando Baldissero T.se, Pavarolo, Montaldo T.se, Marentino e passando per il Lago di Arignano;
- il **Cammino basso**, transitando per i parchi della collina torinese, Pecetto T.se, Chieri e Buttigliera d'Asti.

Il Cammino conduce dal centro di Torino, con un suggestivo percorso prima lungo il Po e poi tra boschi e castelli, alla Basilica di Superga e all'Abbazia romanica di Vezzolano (**Cammino alto**), inoltrandosi quindi in splendidi vigneti per raggiungere il Colle Don Bosco.

Il **Cammino basso** porta al Colle passando invece per i parchi della collina torinese, Pecetto T.se e Chieri. Il **Cammino medio**, da Superga al Colle, attraversa infine i borghi di Baldissero, Pavarolo, Montaldo e Marentino -ornati di storici castelli- per arrivare al Lago di Arignano e da qui alla Cascina Moglia di Moncucco T.se e a Castelnuovo Don Bosco. Un Cammino per gli escursionisti, tra arte e paesaggi, vini e buon cibo, ma anche per tutti coloro che desiderano conoscere lo spirito e la storia dei luoghi attraversati da Giovanni Bosco o che semplicemente vogliono allenarsi per percorrere il Cammino di Santiago, il Cammino di Francesco o la Via Francigena...

Il programma delle restanti 5 tappe del Trekking

SABATO 29 SETTEMBRE

5^a Tappa: **Pecetto T.se - Chieri**

Lunghezza: km 9,3 - Dislivello + 203 m - Ritrovo: ore 8,30 davanti in piazza Roma

DOMENICA 30 SETTEMBRE

6^a Tappa: **Abbazia di Vezzolano-Castelnuovo Don Bosco-Mondonio S. Domenico Savio-Basilica del Colle D. Bosco**

Lunghezza: km 15,5 - Dislivello + 250 m - Ritrovo: ore 8,30 davanti all'Abbazia di Vezzolano

SABATO 13 OTTOBRE

7^a Tappa: **Basilica di Superga-Baldissero T.se-Pavarolo-Montaldo T.se-Marentino-Lago di Arignano-Moncucco T.se**

Lunghezza: km 20,4 - Dislivello + 317 m - Ritrovo: ore 8,30 davanti alla Basilica di Superga

DOMENICA 14 OTTOBRE

8^a Tappa: **Moncucco T.se-Cascina Moglia-Lovencito (Moriando T.se)-fr. Serra di Buttigliera d'Asti-Colle Don Bosco**

Lunghezza: km 16,3 - Dislivello + 247 m - Ritrovo: ore 8,30 a Moncucco T.se (fraz. S. Giorgio - località Le Roasine)

DOMENICA 21 OTTOBRE

9^a Tappa: **Villanova d'Asti-S.Paolo Solbrito-Colle Don Bosco**

Lunghezza: km 12,5 - Dislivello + 145 m - Ritrovo: ore 8,30 a Villanova d'Asti (Santuario della Madonna delle Grazie)



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



Si può partecipare anche a singole tappe. Coloro che hanno partecipato ad almeno 4 tappe riceveranno in omaggio la

nuova Guida escursionistica del Cammino Don Bosco, con inclusa cartina e credenziale per apporre i visti presso le strutture ricettive.

L'ASD Nordic Walking Andrate si occuperà dell'organizzazione, della gestione e della conduzione delle tappe del trekking. **Al termine di ogni tappa i partecipanti verranno riaccompagnati al luogo di partenza a cura dell'ASD NW Andrate.** Coloro che partecipano ad entrambe le tappe e desiderano pernottare nelle strutture lungo il percorso devono segnalarlo almeno 3 giorni prima.

Quota di partecipazione: 5 € per ogni tappa per persona.

INFO e PRENOTAZIONI

334 6604498

scuolanordicwalking@viviandrate.it

NOTE

I responsabili delle tappe si riservano il diritto di annullarle in qualsiasi momento a fronte di condizioni meteo avverse.

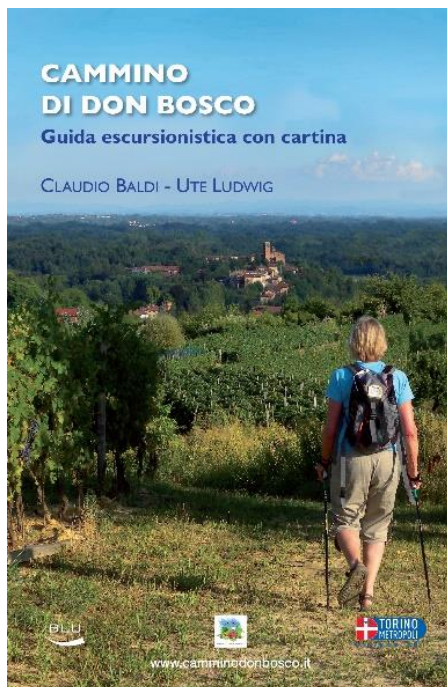
Richiesto abbigliamento escursionistico e scarpe consoni alla stagione.

Sono disponibili gratuitamente i bastoni da NW per coloro che ne fossero sprovvisti

La partecipazione a Trekking 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 alla tappa.

Chi è già socio è pregato di portare con sé la tessera



► NOVITA' - AGEVOLAZIONI MATERIALE TECNICO per i nostri soci

Oltre alla **convenzione** esclusiva dedicata ai tesserati dell'ASD Nordic Walking Andrate ed ai loro parenti di primo grado presso i diversi studi **OASIMEDICA** (vedere le agevolazioni e i servizi offerti a pag. 8) si sono aggiunte nuove agevolazioni in virtù della **convenzione che abbiamo appena stipulato con JOLLY SPORT**, il più importante negozio di articoli sportivi di Torino

JOLLY SPORT - TORINO, Via Nizza 51/53 (www.jollysport.it) - Tel. 011 6507553

Orari apertura Lunedì 15:30-19:30 dal Martedì al Venerdì 9:30-12:30 15:30-19:30 Sabato 9:30-13 15:30-19:30

Ai nostri soci che presentano la tessera di adesione in corso di validità:

Sconti del 15% per bastoncini da Nordic Walking fissi e telescopici (Leki e Komperdell)

Sconti del 20% per tutto il materiale sportivo di ogni genere e l'abbigliamento tecnico

GDPR - NUOVO REGOLAMENTO GENERALE PER LA PROTEZIONE DATI U.E.

Ciao a tutti, dal 25 maggio 2018 è in vigore il Nuovo Regolamento Generale per la Protezione dei Dati (GDPR). **Se desiderate ancora ricevere le newsletter dalla nostra Associazione Sportiva Dilettantistica non dovete fare niente**, autorizzandoci così a continuare a spedirle all'indirizzo fornitoci a suo tempo. L'ASD Nordic Walking Andrate garantisce che i vostri dati (nome e indirizzo mail) saranno utilizzati esclusivamente per le newsletter e che non verranno comunicati a terzi né in diffusi al di fuori dei soggetti incaricati o responsabili dell'invio delle medesime.

Se **preferite non ricevere più le nostre newsletter sarete rimossi dalla mailing list** scrivendo in qualsiasi momento alla mail: scuolanordicwalking@viviandrate.it mettendo nell'oggetto "Cancellami", oppure cliccando su "Vuoi cancellarti? Disiscriviti" in fondo alla pagina di presentazione Voxmail della newsletter.



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



Agevolazioni per i soci dell'ASD Nordic Walking Andrate presso gli Studi OASI MEDICA

Convenzione esclusiva dedicata ai tesserati dell'ASD Nordic Walking Andrate ed ai loro parenti di primo grado che offre:

- 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 € (€ 20 in occasione delle manifestazioni ed eventi organizzati da ASD NW Andrate: Festa Polenta, Nordic Walking Festival, Giornate del Benessere)
- priorità di prenotazione
- finanziamenti agevolati in sede

Gli Studi OASIMedica

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

Chivasso (TO) - Via Roma 6/F - Tel. 011 0743361

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

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