



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



Email2018NWAndrate31

CAMPUS DEL CAMMINO ® - Camminare per la nostra salute!

Il camminare -anche grazie alla tecnica del NW- può diventare 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®**.

Periodo di svolgimento: dal 1 settembre 2017 al 30 giugno 2018.

INFO 3346604498 o mail a scuolanordicwalking@viviandrate.it



Campus del Cammino ® di RIVAROLO CANAVESE

Parco Castello Malgrà (Parco D. Meaglia) - via Farina

Martedì 27 novembre dalle ore 15.30

Istruttori:

Danila Angiolucci - Sergio Feira - Carlo Ferrando - Diana Tempo

INFO: 334 6604498 - 347 4269564



Campus del Cammino ® di MONGRANDO (BI)

Salone Polivalente

Mercoledì 28 novembre dalle ore 14.30

Istruttori

Fiorella Giarrizzo - Romano Prola

INFO: 340 3132398 - 340 8733869



Campus del Cammino ® di CARMAGNOLA

Parco Cascina Vigna - via S. Francesco di Sales 188

Giovedì 29 novembre dalle ore 15

Evento natalizio Domenica 2 dicembre (vedere programma nel seguito)

Istruttori

Claudio Baldi - Bruno Cavaglia - Elvira Cerutti - Ute Ludwig

INFO: 334 6604498



Campus del Cammino ® di IVREA

Parco della Polveriera - via S. Lago San Michele 15

Venerdì 30 novembre dalle ore 14.30

Istruttori

Claudio Baldi - Sergio Feira - Carlo Ferrando - Ute Ludwig - Giancarlo Paino

INFO: 334 6604498

DOMENICA 2 DICEMBRE

CAMPUS DEL CAMMINO ® DI CARMAGNOLA



In occasione dell'**evento natalizio** organizzato nel Parco della Cascina Vigna (vedere programma a pagina 3, con numerose iniziative) verranno proposte una **facile escursione gratuita nella splendida Cascina Migliabrana** di Racconigi (mattino) e **lezioni gratuite di Nordic Walking** (pomeriggio, prenotazione obbligatoria entro le ore 21 di sabato 1 dicembre al 334 6604498).

Vi aspettiamo numerosi per questo bel momento di festa.



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



DOMENICA 2 DICEMBRE

Escursione da Carmagnola alla Cascina Migliabruna (Racconigi)



Descrizione	L'escursione parte dalla piazza della frazione Motta per raggiungere la storica Cascina Migliabruna di Racconigi percorrendo strade sterrate campestri. Ritorno sul medesimo percorso.
Tempo di marcia	2 ore, esclusa sosta alla Cascina Migliabruna
Dislivello	0 m - escursione facile, con grado di difficoltà turistico
Lunghezza	7,5 Km
Ora e luogo ritrovo	Alle ore 9 a Carmagnola nel cortile della Cascina Vigna (Parco Cascina Vigna, via S. Francesco di Sales 188) con trasferimento in auto alla Frazione Motta
Ora e luogo conclusione	Alle ore 12 circa alla Cascina Vigna
Grado difficoltà	T (turistico)
Costo	Escursione gratuita
Responsabili escursione	Claudio Baldi (334 6604498) - Elvira Cerutti
Equipaggiamento	Abbigliamento consono alla stagione, con scarpe da trekking
Iscrizioni entro	ore 21 di sabato 1/12 con telefonata al 334 6604498 o sms a scuolanordicwalking@viviandrate.it

NOTE

- (1) i responsabili dell'escursione si riservano il diritto di annullarla in qualsiasi momento a fronte di condizioni meteo avverse o qualora non venga raggiunto il numero minimo di iscritti
- (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

Il feudo di **Migliabruna** è storicamente legato a quello di Racconigi. Nel 1372, Amedeo VI di Savoia infeudò ai Falletti di Pocapaglia Racconigi, Migliabruna e Carpenetta col diritto di godere delle rendite collegate al feudo. Nel 1620 Carlo Emanuele I di Savoia donò al figlio Tommaso Francese il territorio della frazione. Sotto il regno di Carlo Alberto il territorio fu interessato da un profondo lavoro di riorganizzazione delle terre e vennero costruite le Cascine Reali. Nella zona vennero introdotte nuove colture sfruttando le caratteristiche di alta produttività delle terre. Nel 1770 gli abitanti del luogo chiesero, senza ottenerla, l'indipendenza da Racconigi.

La storica **Migliabruna Nuova** presenta una struttura di cascina a corte chiusa, in stile lombardo, frutto dei progetti dell'architetto di corte Ernesto Melano che curò la trasformazione a partire dal 1836. Migliabruna Nuova conserva al proprio interno la chiesa dedicata a Maria Assunta (1838), che nelle forme conserva richiami palladiani. Compongono la località anche alcune cascine sparse. Esternamente al cascinale sorge un mulino ad acqua che ricorda un piccolo castello neogotico in mattoni a vista con facciata a archi e due torrette laterali.



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



Il bar della Vigna organizza

con la partecipazione di **ETHICUM TEAM**

2 DICEMBRE

2018

ASPETTANDO IL NATALE

dalle 10:00 alle 17:00

Parco La Vigna, Via S. Francesco di Sales, 175 - interno cortile - Carmagnola

SPETTACOLI, INTRATTENIMENTO, CONFERENZE, CULTURA

Con la partecipazione di imprenditori e liberi professionisti di Carmagnola e non solo, "Ethicum Team", i quali faranno conoscere le loro attività ed i loro prodotti a tutti i visitatori

-PONY GAMES: cavalcare e giocare in modo divertente su pony adatti ai bambini dai 4 anni in su. In collaborazione con "L'Accademia dei Cavalieri".

-PESCA DI BENEFICENZA, con ricchi premi, organizzata da "Gli Amici di Wolf Onlus".

-CIOCCOLATA CALDA, FRITTELLE DI MELE E VIN BRULE'

-Museo civico di storia naturale.

Ore 11:30, conferenza tenuta dalla Dott.ssa Baravalle Alice : "Che stress! come sopravvivere all'ordinaria follia", all'interno della sala congressi "Monviso".

Ore 12:00, possibilità di pranzare con prodotti locali.

Ore 14:00, per la felicità dei più piccini..

ARRIVO DI BABBO NATALE!

Ore 14:30, Balli organizzati dalla scuola di danza SommaDanza. Con la partecipazione di 40 tra bambini e ragazzi, vincitori di diversi premi.

A seguire Marco Sciarpa, esibizione artistica live "Dipingere con le note, evidenziare il tuo tocco artistico".



Patrizia Franco
P. 10 0084 - 1. 2

Felice



ROMEDIL & C. sas



Dott.ssa Baravalle Alice



Gli amici di Wolf
onlus

SommaDanza



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



► **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 agevolazioni in virtù della **convenzione che abbiamo 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

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

Convenzione esclusiva dedicata ai tesserati dell'ASD NW 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 eventi organizzati da ASD NW Andrate: Festa Polenta, Nordic Walking Festival, Giornate del Benessere)

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