



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



Email2019NWAndrate5

DOMENICA 3 FEBBRAIO 2019

**Ciaspolata da San Giacomo di Andrate alla Corma degli Ordieri
(Andrate Nordic Walking Park)**



Tipo percorso	Partendo da San Giacomo seguiremo il Sentiero Rosso fino all'Alpe Peila superiore (1.330 m slm) e da qui seguendo un sentiero giungeremo al pascolo della Corma degli Ordieri (1.418 m slm), dove si trova una piccola chiesetta in splendida posizione panoramica (luogo di culto megalitico che si fa risalire al terzo millennio avanti Cristo).
Tempo di marcia	2 ore tra andata e ritorno
Dislivello positivo	m 140 D+
Lunghezza	km 3,5 circa
Ora e luogo ritrovo	9.30 alla Scuola di Nordic Walking di Andrate (Piazza Frascchetto), con successivo trasferimento a San Giacomo
Ora e luogo conclusione	12 in località San Giacomo ad Andrate. Al termine dell'escursione degustazione facoltativa di prodotti tipici a San Giacomo nella Locanda La Genzianella.
Grado difficoltà	E (escursionistica)
Costo escursione	3 € + costo degustazione (facoltativa)
Responsabile escursione	Claudio Baldi (334 6604498)
Equipaggiamento richiesto	abbigliamento escursionistico invernale con occhiali da sole, guanti, berretto e scarponcini adatti a camminare in ambiente innevato. occhiali da sole. Bevande calde. Ciaspole e bastoncini sono forniti dall'Associazione per chi ne è sprovvisto.

INFO e iscrizioni entro le ore 19 di sabato 2 febbraio al 334 6604498

I responsabili delle escursioni 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 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 del ritrovo.

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



**ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
NORDIC WALKING ANDRATE**
Piazza Fraschetto - 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 -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 2018 al 30 giugno 2019.

INFO 3346604498 o mail a scuolanordicwalking@viviandrate.it



Campus del Cammino ® di RIVAROLO CANAVESE

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

Martedì 5 febbraio dalle ore 15.30

Martedì 12 febbraio 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 6 febbraio dalle ore 14.30

Mercoledì 13 febbraio 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 7 febbraio dalle ore 15

Giovedì 14 febbraio dalle ore 15

Istruttori

Claudio Baldi - Bruno Cavaglia - Elvira Cerutti - Ute Ludwig - Martina Tasin (aiuto istruttore)

INFO: 334 6604498



Campus del Cammino ® di IVREA

Parco della Polveriera - via S. Lago San Michele 15

Venerdì 8 febbraio dalle ore 14.30

Venerdì 15 febbraio dalle ore 14.30

Istruttori

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

INFO: 334 6604498



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



► 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 nel seguito) si sono aggiunte agevolazioni in virtù della **convenzione 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 Benessere)

Cossato (BI) - Via Barazze, 1 - Tel 015 93932

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

Borgaretto (TO) - V.le Giovanni XXIII, 8/3

Tel Odontoiatria 011 3589219 - Tel Specialistica 011 3583148

Buttiglieria Alta (TO) - Corso Superga, 31 - Tel 011 9322007

Grugliasco - Via Michelangelo, 13/A - Tel 011 9534500

Torino - Via Lorenzo Delleani, 8 - Tel 011 332015

Vinovo - Via Mazzolari, 34/2 - Tel 011 9652732

Vinovo, frazione Garino - Via Europa, 8 - Tel 011 9652356