



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



Email2020NWAndrate18

Ciao a tutti, a seguito della pubblicazione del nuovo DPCM, con inserimento del Piemonte in Area rossa, dobbiamo purtroppo sospendere tutte le attività dell'Associazione -Campus del cammino compresi- fino al 3 dicembre. Come recita il Decreto resta **"consentito svolgere individualmente attività motoria in prossimità della propria abitazione purché comunque nel rispetto della distanza di almeno un metro da ogni altra persona e con obbligo di utilizzo di dispositivi di protezione delle vie respiratorie; è altresì consentito lo svolgimento di attività sportiva esclusivamente all'aperto e in forma individuale"**. Nella prossima Newsletter riceverete alcune **tabelle orientative** che propongono diverse serie di esercizi e allenamenti con cadenza settimanale, utili per continuare a praticare individualmente il Nordic Walking e mantenere un accettabile stato di forma. Potete contattarci con mail a scuolanordicwalking@viviandrate.it o telefonando al 334 6604498 per qualunque chiarimento possa occorrere in merito. Grazie per l'attenzione.

AREA GIALLA

Vietato circolare dalle ore 22 alle ore 5 del mattino, salvo comprovati motivi di lavoro, necessità e salute. Raccomandazione di non spostarsi se non per motivi di salute, lavoro, studio, situazioni di necessità.

Chiusura dei centri commerciali nei giorni festivi e prefestivi ad eccezione delle farmacie, parafarmacie, punti vendita di generi alimentari, tabaccherie ed edicole al loro interno.

Chiusura di musei e mostre.

Didattica a distanza per le scuole superiori, fatta eccezione per gli studenti con disabilità e in caso di uso di laboratori; didattica in presenza per scuole dell'infanzia, scuole elementari e scuole medie. Chiuse le università, salvo alcune attività per le matricole e per i laboratori.

Riduzione fino al 50% per il trasporto pubblico, ad eccezione dei mezzi di trasporto scolastico.

Sospensione di attività di sale giochi, sale scommesse, bingo e slot machine anche nei bar e tabaccherie.

Chiusura di bar e ristoranti alle ore 18. L'asporto è consentito fino alle ore 22. Per la consegna a domicilio non ci sono restrizioni.

Restano chiuse piscine, palestre, teatri, cinema.
Restano aperti i centri sportivi.

AREA ARANCIONE

Vietato circolare dalle ore 22 alle ore 5 del mattino, salvo comprovati motivi di lavoro, necessità e salute.

Vietati gli spostamenti in entrata e in uscita da una Regione all'altra e da un Comune all'altro, salvo comprovati motivi di lavoro, studio, salute, necessità. Raccomandazione di evitare spostamenti non necessari nel corso della giornata all'interno del proprio Comune.

Chiusura di bar e ristoranti, 7 giorni su 7. L'asporto è consentito fino alle ore 22. Per la consegna a domicilio non ci sono restrizioni.

Chiusura dei centri commerciali nei giorni festivi e prefestivi ad eccezione delle farmacie, parafarmacie, punti vendita di generi alimentari, tabaccherie ed edicole al loro interno.

Chiusura di musei e mostre.

Didattica a distanza per le scuole superiori, fatta eccezione per gli studenti con disabilità e in caso di uso di laboratori; didattica in presenza per scuole dell'infanzia, scuole elementari e scuole medie. Chiuse le università, salvo alcune attività per le matricole e per i laboratori.

Riduzione fino al 50% per il trasporto pubblico, ad eccezione dei mezzi di trasporto scolastico.

Sospensione di attività di sale giochi, sale scommesse, bingo e slot machine anche nei bar e tabaccherie.

Restano chiuse piscine, palestre, teatri, cinema.
Restano aperti i centri sportivi.

AREA ROSSA



È vietato ogni spostamento, anche all'interno del proprio Comune, in qualsiasi orario, salvo che per motivi di lavoro, necessità e salute; vietati gli spostamenti da una Regione all'altra e da un Comune all'altro.

Chiusura di bar e ristoranti, 7 giorni su 7. L'asporto è consentito fino alle ore 22. Per la consegna a domicilio non ci sono restrizioni.

Chiusura dei negozi, fatta eccezione per supermercati, beni alimentari e di necessità.

Restano aperte edicole, tabaccherie, farmacie e parafarmacie, lavanderie, parrucchieri e barbieri. Chiusi i centri estetici.

Didattica a distanza per la scuola secondaria di secondo grado, per le classi di seconda e terza media. Restano aperte, quindi, solo le scuole dell'infanzia, le scuole elementari e la prima media. Chiuse le università, salvo specifiche eccezioni.

Sono sospese tutte le competizioni sportive salvo quelle riconosciute di interesse nazionale dal CONI e CIP. Sospese le attività nei centri sportivi. Rimane consentito svolgere attività motoria nei pressi della propria abitazione e attività sportiva solo all'aperto in forma individuale.

Sono chiusi musei e mostre; chiusi anche teatri, cinema, palestre, attività di sale giochi, sale scommesse, bingo, anche nei bar e nelle tabaccherie. Per i mezzi di trasporto pubblico è consentito il riempimento solo fino al 50%, fatta eccezione per i mezzi di trasporto scolastico.