



# Tutti i mercoledì pomeriggio a Pecetto Torinese AgriCampus del Cammino® delle Colline Torinesi

Strada Sabena, 78 - Pecetto Torinese (TO) presso **AgriCampus**  
(se usi il navigatore: Strada Virana)



Comune di Pecetto T.se

Con il Patrocinio di



A.S.L. TO5

Azienda Sanitaria Locale  
di Carmagnola, Chieri, Moncalieri e Nichelino

Azienda Sanitaria Locale TO5

## Camminare, benessere del corpo e della mente...

L'AgriCampus del Cammino® delle Colline Torinesi è un'iniziativa registrata per la promozione dell'attività fisica, rivolta a gruppi e singole persone che intendono svolgere un esercizio fisico costante, svolto all'aria aperta, facile da apprendere, sicuro e salutare. La pratica del Nordic Walking o camminata nordica è consigliata a tutti coloro che - indipendentemente dall'età - vogliono adottare uno stile più attivo e imparare un nuovo modo di muoversi ed orientarsi in ambiente naturale.

I partecipanti all'AgriCampus del Cammino® dopo aver appreso le tecniche fondamentali del Nordic Walking con alcune lezioni tenute da Istruttori certificati, perfezioneranno la tecnica della camminata e miglioreranno il loro stato di forma fisica con escursioni condotte da Istruttori e Guide Escursionistiche Ambientali in quella splendida palestra all'aperto che è la collina.



### Si richiedono

- Adesione all'Associazione Sportiva Dilettantistica NORDC WALKING ANDRATE per la copertura assicurativa (quota annuale 10 €)
  - Certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica
  - Abbigliamento escursionistico e calzature con suola antisdrucciolo
- I bastoncini da Nordic Walking sono forniti dall'Associazione per chi ne è privo

### INFO costi ed iscrizioni:

334/6604498 | [scuolanordicwalking@viviandrate.it](mailto:scuolanordicwalking@viviandrate.it)

# AgriCampus del Cammino<sup>®</sup> delle Colline Torinesi

## CALENDARIO STAGIONE 2022-2023

Data	Evento
Mercoledì 14/09/2022	ore 14.30 Apertura AgriCampus del Cammino delle colline torinesi
Mercoledì 21/09/2022	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 28/09/2022	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 5/10/2022	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 12/10/2022	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 19/10/2022	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 26/10/2022	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 2/11/2022	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 9/11/2022	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 16/11/2022	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 23/11/2022	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 30/11/2022	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 7/12/2022	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 14/12/2022	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 21/12/2022	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 11/01/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 18/01/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 25/01/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 1/02/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 8/02/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 15/02/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 22/02/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 1/03/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 8/03/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 15/03/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 22/03/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 29/03/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 5/04/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 12/04/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 19/04/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 26/04/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 03/05/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 10/05/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 17/05/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 24/05/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 31/05/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 7/06/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 14/06/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 21/06/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata
Mercoledì 28/06/2023	ore 14.30 Lezioni Nordic Walking -Escursione guidata

L'ASD Nordic Walking Andrate si riserva il diritto di annullare in qualsiasi momento gli eventi a fronte di condizioni meteo avverse. I programmi delle attività dell'ASD Nordic Walking Andrate sono pubblicati sul sito [www.viandrate.it](http://www.viandrate.it) e inviati agli iscritti tramite i gruppi WhatsApp.

### Ginnastica posturale

Gli iscritti possono partecipare alle sedute di Ginnastica posturale che hanno luogo:

- in presenza il sabato con orario 8-9 e 9-10 a Carmagnola, presso la palestra di Via Garibaldi 12
- in DAD con orario 8-9 a partire da sabato 15/09/2022

Agli iscritti che lo richiedono verranno inviati via posta elettronica i video Fondamenti di ginnastica posturale (riscaldamento, esercizi braccia, esercizi gambe, esercizi schiena, stretching)

