

**NORDIC WALKING (N.W.)**

**CORSO BASE  
E PROGRAMMA INCONTRI  
PER LEZIONI PREPARATORIE  
ALL' ESAME FINALE DI ISTRUTTORE**

# **INDICAZIONI GENERALI PER ABBIGLIAMENTO GIORNO 01.02.2015 E SUCCESSIVI INCONTRI**

- 1) SCARPE SPORTIVE O DA GINNASTICA, COMODE, CON PIANTA a media FLESSIBILITA'.
- 2) TUTA DA GINNASTICA O ABBIGLIAMENTO SPORTIVO ADEGUATO AL CLIMA.
- 3) COPRICAPO PER ISOLAMENTO DAL FREDDO.

N.B. - LE INDICAZIONI SONO MERAMENTE SOMMARIE, STANTE A INDICARE LA SOBRIETA' E IL GUSTO LIBERO DI CIASCUNO PER IL VESTIARIO. SI RACCOMANDA COMUNQUE DI GARANTIRSI LA COIBENTAZIONE DEL CORPO DAL FREDDO.

P.S.- IN CASO DI PIOGGIA SI RIMANDA IL CORSO BASE ALLA DOMENICA SUCCESSIVA, STESSA ORA, STESSO LUOGO - DATA 08.02.2015.

# **CORSO BASE**

**CORSO BASE DEL 01. FEBBRAIO. 2015**

**(giornata per tutti)**

**Conoscenza dei fondamenti NORDIC WALKING**

**Orario :**

**prima parte - dalle ore 10.00 alle 13.30**

**pausa colazione di lavoro - ore 13.30 – 14.30**

**seconda parte – dalle ore 14.30 alle 17.30**

**Costo - Euro 30.00**

**da consegnare alle ISTRUTTRICI il 01.02.2015**

# **LEZIONI PREPARATORIE E PROVA DI CERTIFICAZIONE PER PARTECIPARE ALL'ESAME**

## **N.06 LEZIONI di APPROFODIMENTO TECNICA NORDIC WALKING**

**(giornata di incontro la domenica, da concordare con Istruttrici!)**

**1° incontro -15 Febbraio 2015- da tenersi a Pignola**

**2° incontro -01 Marzo 2015- da tenersi a Pignola**

**3° incontro -15 Marzo 2015- da tenersi a Bari (con il gruppo di Bari)**

**4° incontro -29 Marzo 2015- da tenersi a Pignola**

**5° incontro -12 Aprile 2015- da tenersi a Pignola**

**6° incontro -fine Maggio- da tenersi a Bari, PROVA di CERTIFICAZIONE.**

**Le date precise saranno confermate il 01.02.15 dalle ISTRUTTRICI**

**Costo n.6 incontri - Euro 110.00 - da consegnare al 1° incontro alle ISTRUTTRICI**

# **ESAME FINALE DI ISTRUTTORE TECNICA NORDIC WALKING (N.W.)**

**ESAME FINALE PER QUALIFICA DI ISTRUTTORE NORDIC WALKING**

**n.02 MODULI (2 week-end)**

**VANNO RICHIESTI ALLA SCUOLA SINW**

**Ogni modulo consta di Prove Teoriche e Pratiche da sostenere come esame, nei 2 fine settimana (sabato e domenica mattina)**

**TALE PUNTO E' STATO LASCIATO A LIBERA SCELTA DI SEDE E DI TEMPO PER L'ESAME FINALE. PRECISANDO CHE SARA' POSSIBILE EFFETTUARLO A BARI, QUALORA GLI ISCRITTI PER SOSTENERLO SONO IN NUMERO DI ALMENO 10 UNITA'**

**Costo iscrizione con esame finale di qualifica ISTRUTTORE N.W. a parte, da versare alla Scuola SINW di Roma**

# Dichiarazione corso base

**CORSO BASE del 01.Febbraio.2015**

(COMPILA IL DOCUMENTO CHI EFFETTUA IL SOLO CORSO BASE).

PREMESSA:

**DICHIARAZIONE INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE alla LEZIONE PROPEDEUTICA del CORSO BASE DELLA TECNICA NORDIC WALKING - SCUOLA ITALIANA NORDIC WALKING-(SINW), e DI ESONERO DA EVENTUALI INFORTUNI SUBITI DALLA PERSONA DURANTE LA DATA DEL 01.02.2015 NELLE ORE DI SVOLGIMENTO DEL CORSO DI N.W.**

IL SOTTOSCRITTO SIGNOR/RA

COGNOME.....NOME.....,

NATO/A IL..... A..... ( ) E RESIDENTE A..... IN  
VIA.....

Nr....., Telefono di riferimento o cellulare .....

avendo preso visione del programma che mi è stato illustrato, in modo chiaro e dettagliato, riguardante le modalità della lezione 01.02.2015, per quanto in premessa trascritto, in piena autonomia DICHIARA LA PROPRIA VOLONTA' DI ADESIONE, CON L'ESONERO DA OGNI RESPONSABILITA', per OGNI ORGANIZZATORE DI TALE CORSO, RELATIVO A INFORTUNI O INCIDENTI CHE MI POSSANO ACCADERE DURANTE L'ITER FORMATIVO DELLA LEZIONE RELATIVA E PROSPETTATA, A PARTECIPARE AL SOLO Corso BASE DI NORDIC WALKING del 01.02.2015 della Scuola Italiana NordicWalking ( S.I.N.W. ),Via Nomentana n.89, - 00188 Roma.

Segreteria CELL.340.8337041

E-mail:[segreteria@sinw.it](mailto:segreteria@sinw.it) -[www.scuolaitaliananordicwalking.it](http://www.scuolaitaliananordicwalking.it)

Firma..... Pignola ( PZ ) il 24.01.2015

ATTENZIONE \* ( DOCUMENTO DA CONSEGNARE AGLI ORGANIZZATORI)

# Dichiarazione corso completo

**CORSO DA ISTRUTTORE NORDIC WALKING** della SCUOLA SINW-ANNO 2015.

(COMPILA DOCUMENTO CHI PROSEGUE **OLTRE IL CORSO BASE**)

PREMESSA:

**DICHIARAZIONE INDIVIDUALE DI ESONERO DA EVENTUALI INFORTUNI CAPITATI ALLA PERSONA DURANTE L'INTERO ITER TECNICO FORMATIVO E DI PARTECIPAZIONE:**

**1) al CORSO BASE**

**2) alle LEZIONI di APPROFONDIMENTO DELLA TECNICA NORDIC WALKING**

**3) alla PROVA DI CERTIFICAZIONE, VALIDA A SOSTENERE LA QUALIFICA**

**4) all'ESAME DI QUALIFICA per il TITOLO DI - " ISTRUTTORE della TECNICA N.W." - SINW**

IL SOTTOSCRITTO SIGNOR/RA

COGNOME.....NOME.....,

NATO/A IL..... A..... ( ) E RESIDENTE A..... IN VIA.....

.....Nr....., Telefono di riferimento o cell....., avendo preso visione del programma che mi è stato illustrato, in modo chiaro e dettagliato, riguardante le modalità delle lezioni e la loro cadenza, per quanto in premessa trascritto, in piena autonomia DICHIARA LA PROPRIA VOLONTA' DI ADESIONE, CON L'ESONERO DA OGNI RESPONSABILITA', PER OGNI ORGANIZZATORE DI TALE CORSO, RELATIVO A INFORTUNI O INCIDENTI CHE MI POSSANO ACCADERE DURANTE L'ITER FORMATIVO DELLE LEZIONI RELATIVE E PROSPETTATE, A PARTECIPARE: 1) al Corso Base del 01.02.2015 nonché proseguire i successivi n.06 incontri, 2) alle lezioni tecniche approfondite 3) alla prova di certificazione (6°- sesto incontro). Quest'ultima è necessaria per l'ammissione all'esame finale di qualifica per Istruttore S.I.N.W., da effettuarsi in data successiva. 4) L'esame finale è suddiviso in n.2 moduli,(ogni modulo consta di un fine settimana, di norma, un sabato ed una domenica mattina); ha compreso che per l'esame finale di qualifica da ISTRUTTORE, per la tecnica della Camminata Nordica, si dovrà fare successiva richiesta alla Scuola Italiana Nordic Walking, con verifica dell'ulteriore costo e modalità predisposti dalla Scuola SINW, Via Nomentana n.89, - 00188 Roma.Segr. Cell.340.8337041 E-mail:[segreteria@sinw.it](mailto:segreteria@sinw.it) [www.scuolaitaliananordicwalking.it](http://www.scuolaitaliananordicwalking.it)

Firma..... Pignola ( PZ ) il 24.01.2015

ATTENZIONE \* (DOCUMENTO DA CONSEGNARE AGLI ORGANIZZATORI)

# **INDIRIZZI DI RIFERIMENTO PER ISCRIZIONE ALLA SCUOLA ITALIANA NORDIC WALKING**

Scuola Italiana Nordic Walking - **S. I. N. W.**

Sede legale : Via Nomentana n.89 – 00188 Roma

Tel. Segreteria Cell. 340.8337041

Indirizzo E-mail : [segreteria@sinw.it](mailto:segreteria@sinw.it)

Sito Web : [www.scuolaitaliananordicwalking.it](http://www.scuolaitaliananordicwalking.it)

**WALKING SCHOOL ITALIA**

Per informazioni: 331.3360665

# **WALKING SCHOOL**



**LA RIABILITAZIONE NATURALE  
DEI PROBLEMI POSTURALI**

**ISTRUTTORE**

**WALKING  
SCHOOL**

**ITALIA**

Nome Cognome

A scenic sunset over a rocky coastline. The sun is low on the horizon, casting a warm orange and yellow glow across the sky and reflecting on the water. The water is a mix of blue and purple hues. In the foreground, several large, dark rocks are scattered in the shallow water. On the right side, a steep, dark cliff rises from the shore. The overall atmosphere is peaceful and serene.

**Grazie mille per  
l'attenzione!**