



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BERGAMO

Circolo Ricreativo
Università degli studi
di Bergamo

Comunicato n. 19/2024

Corso di NORDIC WALKING in collaborazione con il CUS

Ogni martedì dal 10/09/24 al 15/10/24 ore 18:00



Iscrizioni al corso entro martedì 3 settembre

Finalità	<ul style="list-style-type: none">✓ aumenta la capacità di resistenza, rafforza e tonifica maggiormente i muscoli ed in generale la postura del corpo✓ migliora e mantiene la salute del sistema respiratorio e cardiovascolare✓ riduce i sintomi di dolore al collo e delle spalle✓ riduce i carichi che interessano le articolazioni del ginocchio✓ aumenta il consumo di energia del 20% rispetto alla normale camminata
Descrizione	Il Nordic Walking è una camminata in cui le braccia spingono in modo opposto ed alternato rispetto ai piedi con l'aiuto di appositi bastoni. Può essere praticato ovunque e in qualsiasi momento; quando si cammina, i grandi gruppi muscolari delle gambe, del bacino, del tronco e arti superiori operano ininterrottamente.
Istruttori	Istruttore sportivo specializzato in Nordic Walking
Luogo	Presso il Parco Del Baio – Gorle (BG)
Frequenza	Una lezione a settimana, il MARTEDÌ dalle 18:00 alle 19:30 per n. 6 lezioni
Costi Extra	Iscrizione annuale CUS: GRATUITA per i tesserati CRUB.
Requisiti	<p>Certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica</p> <p>È possibile effettuare la visita medico sportiva NON AGONISTICA con elettrocardiogramma a riposo, presso il CUS, al costo di 35,00€.</p> <p>La prenotazione può essere effettuata presso la segreteria del CUS o dal sito web nella sezione SERVIZI ONLINE> FAI UNA PRENOTAZIONE scegliendo VISITA IDONEITÀ NON AGONISTICA. Cliccando sul bottone VEDI E PRENOTA di uno dei medici disponibili, sarà possibile scegliere la data e l'orario a disposizione, quindi confermare e pagare con carta di credito online.</p> <p>N.B. Per la prenotazione on line, è necessaria la registrazione al sito web del Cus da questo link</p>



QUOTA INDIVIDUALE (la partecipazione è riservata ai soli soci tesserati CRUB per l'anno 2024)

Descrizione	Dipendenti e familiari conviventi UNIBG* (SD, SF)	Soci Aggregati (SA)
Corso di Nordic Walking n. 6 lezioni settembre-ottobre	45,00 €	70,00 €

*L'iniziativa è promossa con il contributo finanziario dell'Università degli Studi di Bergamo

LA QUOTA COMPRENDE

- Frequenza di n. 6 lezioni di Nordic Walking nel periodo settembre 2024 – ottobre 2024

LA QUOTA NON COMPRENDE

- Certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica (cfr **Requisiti**)
- Gli Extra e quanto non indicato nella voce "la quota comprende"

CALENDARIO LEZIONI

- 10, 17, 24 settembre;
- 1, 8, 15 ottobre.

Il calendario delle lezioni potrebbe subire variazioni in relazione ad esigenze istituzionali non previste, che saranno prontamente comunicate agli iscritti.

PRENOTAZIONI:

La richiesta di prenotazione può essere inviata esclusivamente tramite l'apposito modulo google [Modulo Adesione NORDIC WALKING](#). Non saranno considerate prenotazioni telefoniche o cartacee.

MODALITÀ DI PAGAMENTO:

Pagamento entro 3 giorni dalla ricezione della mail di conferma dell'iniziativa **ESCLUSIVAMENTE** tramite bonifico bancario (IBAN: IT14G0306911166100000006620 inviare copia dell'avvenuto pagamento tramite e-mail indicando nell'oggetto del bonifico e della mail "NOME e COGNOME, NORDIC WALKING").

Si rende noto che, a conferma avvenuta, le prenotazioni si intendono vincolanti, ed in caso di rinuncia, la quota dovrà essere interamente versata, salvo diversa comunicazione.

In caso di raggiungimento del numero massimo verrà predisposta una lista d'attesa.