



A.I.S.E.R.

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo **Racchetteneve**  
[www.aiserneve.it](http://www.aiserneve.it) [info@aiserneve.it](mailto:info@aiserneve.it)



n° 27 *con gli amici, colleghi e consoci: Monia e Antonello*  
**15 Settembre 2013 (Domenica)**  
**Nordic Walking + Pilates**

per  
Escursionisti

Con piacere vi segnalo questa iniziativa. Non è sciescursionismo o rakneve, ma se qualcuno è interessato .....

Francesco Porzi



  
**Monia e Antonello**  
Istruttori certificati  
ANWI CSEN

  
**Rosa e Romina**  
Istruttori certificati  
COVATECH

domenica **15 Settembre**  
**NORDIC WALKING + PILATES**  
presso gli impianti sportivi di **TORGIANO**

**Programma:**

- 08.30:** ritrovo presso impianti sportivi di Torgiano
- 09.00** breve presentazione del **Nordic Walking**  
partenza per due passeggiate:
  - Principianti con Monia (circa 5 km)
  - Camminatori con Antonello (circa 10 km)
 È possibile partecipare con o senza bastoncini
- 11.30** rientro agli impianti sportivi per il **PILATES:**
  - MAT WORK principianti con Romina (circa 1 ora)
  - MAT WORK avanzato con Rosa (circa 1 ora)
- 12.30** Termine delle attività

**E' NECESSARIA LA PRENOTAZIONE entro il 13/09**

Ai seguenti riferimenti:

348 7062385 Antonello – [torgianonw@gmail.com](mailto:torgianonw@gmail.com)  
328 273 2913 Rosa - [info@pilatescentrosinergie.eu](mailto:info@pilatescentrosinergie.eu)

**Contributo: 10,00 € a persona**

Maggiori informazioni su: [torgiano.blogspot.com](http://torgiano.blogspot.com)

*\* massimo rispetto per l'ambiente*

Ovviamente, anche se non è una nostra iniziativa consigliamo ai partecipanti, **sotto la propria responsabilità**, un consono stato di salute ed allenamento adeguato al programma:

**\* si raccomanda tassativamente la consultazione ed approvazione preventiva generale dei propri medici.**

**\* Le raccomandazioni, insegnamenti ed ordini dei – curatori – vanno scrupolosamente seguiti: poi ...ma solo al termine si può decidere di cambiare compagnia ed anche ....sports.**

**\* NON CI SONO COPERTURE ASSICURATIVE**  
*Ciascuno è responsabile degli accidenti ed incidenti che provoca a se stesso ed agli altri.*

**\* SI RACCOMANDA L'ATTENTA LETTURA DI TUTTO**

**!!! SE SI VEDE TROPPO PICCOLO ...BASTA**

**..... INGRANDIRE !!!**

*(fin tu qui ..... ciariva anco Porzi !)*

LA PARTECIPAZIONE IMPLICA LA CONSCENZA E L'ACCETTAZIONE DI TUTTO IL PROGRAMMA.

**ATTENZIONE !!!!! SIAMO OSPITI**

**RITROVI**

- ore 8,30 come da programma a lato.

