



A.I.S.E.R.

Associazione Italiana Sciescursionismo Escursionismo Racchetteneve

www.aiserneve.it 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



ANWI
 Associazione Nazionale Walking Italia
Monia e Antonello
 Istruttori certificati
 ANWI CSEN

Studio Pilates
 Centro Energie
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

328 273 2913 Rosa - info@pilatescentrosinergie.eu

Contributo: 10,00 € a persona

Maggiori informazioni su: 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 anchesports.**

*** 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.

