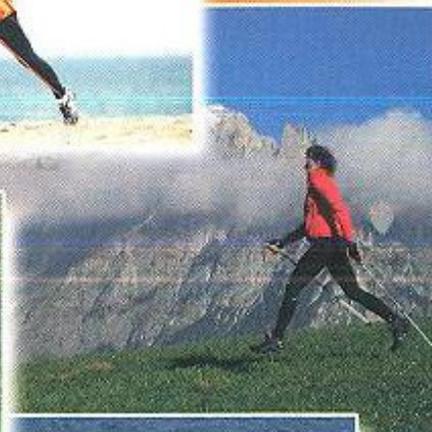
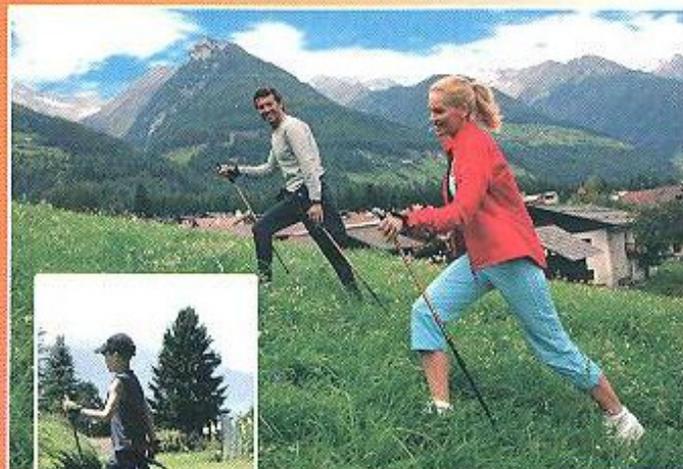


A.S.D. IRIDE
Via La Salle 2,
Grugliasco.

Promuovere l'attività fisica significa migliorare la qualità della vita, a qualsiasi età.

Tale progetto nasce dalla constatazione che la maggior parte delle persone adulte, di fascia terza e quarta età conduce una vita sedentaria o pratica poca attività sportiva.

Eppure i benefici di una moderata attività fisica sono molti: l'organismo è più forte e reagisce meglio ad eventuali traumi, la mente ne trae vantaggio e, se fatto in gruppo, il movimento favorisce anche la socializzazione.



L'Associazione IRIDE propone la promozione di un'attività motoria rivolta a persone adulte e anziane, svolta attraverso il camminare, integrata da alcuni semplici esercizi atti ad incrementare le capacità coordinative generali, svolta in gruppo, lungo percorsi predefiniti, sotto la guida di insegnanti di educazione fisica specializzati in Nordic Walking.

- Obiettivi:**
- Mantenimento/Raggiungimento di una buona forma fisica attraverso una modalità di esercizio alla portata di tutti.
 - Incremento della socializzazione, attraverso la pratica della disciplina in gruppi omogenei.
 - Scoperta di nuovi percorsi sul territorio, da sperimentare andando a piedi.

Finalità:

Formazione di uno o più gruppi individuati attraverso canali istituzionali e non. I gruppi si ritroveranno una o due volte alla settimana, secondo esigenza, per camminare lungo percorsi predefiniti, sicuri, praticabili e gradevoli, che diano la possibilità di scoprire o riscoprire le bellezze ad alta valenza paesaggistica e culturale del nostro territorio. Ogni gruppo sarà sempre accompagnato e gestito da un istruttore qualificato ed esperto dell'Associazione IRIDE.

Costi:

I gruppi si autosovvenzioneranno, con il versamento di una quota sociale per l'iscrizione all'Associazione ed un contributo individuale per l'eventuale noleggio dei bastoncini e per coprire il costo dell'istruttore.

RIFERIMENTO:

Prof. Nino Curto 3355397395 - ninocurto@libero.it
Prof. Leo Zappalà 3398822333 - leo_zappala@alice.it

