



ASD Nordic Walking Altinum

Via Roma 93/c - 30020 Quarto d'Altino VE - Tel. 327 321 4583

email nordicwalkingaltinum@gmail.com

WEB: <https://nordicwalkingaltinum.it>

Facebook: <https://www.facebook.com/nordicwalkingaltinum.asd/>

c.f. 93044970270 - IBAN IT75V 07084 36260 00000 0028341

BIC/SWIFT ICRAITRRU40

Programma didattico sportivo 2023-2024

SCHEMA SINTETICA DI ISCRIZIONE AI CANALI

vedere le singole schede-canale

Nome e cognome del socio _____				
Canale prescelto	Mensile	Trimestrale	Annuale	Totale
Nordic Walking Workout	5,0 €	Non previsto	40 €	
Fitwalking	20 €	50 €	180 €	
NordHIIT Walking	25 €	65 €	230 €	
Nordic Walking Yoga ॐ om	25 €	65 €	230 €	
Ritmico & Bands	20 €	50 €	180 €	
Nordic Walking Easy	25 €	65 €	230 €	
Nordic Walking Tutto Compreso	35 €	100 €	315 €	
TOTALE GENERALE				



ASD Nordic Walking Altinum

Via Roma 93/c - 30020 Quarto d'Altino VE - Tel. 327 321 4583

email nordicwalkingaltinum@gmail.com

WEB: <https://nordicwalkingaltinum.it>

Facebook: <https://www.facebook.com/nordicwalkingaltinum.asd/>

c.f. 93044970270 - IBAN IT75V 07084 36260 00000 0028341

BIC/SWIFT ICRAITRRU40

Programma didattico sportivo 2023-2024 Nordic Walking Workout

Istruttore/i	Andrea Bianchi (Massimo Bisconcin, Antonio Carone)
Titolo canale	Nordic Walking Workout
Giorno	Una domenica mattina al mese
Orario	Dalle 9.30
Luogo	Località variabile nei comuni limitrofi
Obiettivo	Pratica e allenamento di tecnica del Nordic Walking su distanza media di 10 km
Durata	Ogni mese per tutto l'anno
Verifiche	La valutazione è costante ed in itinere ad ogni uscita. Si basa sulla capacità di esecuzione corretta del gesto tecnico di base del Nordic Walking. Ciascun partecipante riceve costantemente i suggerimenti migliorativi . I partecipanti potranno allenarsi per i vari contest di tecnica che si svolgono a livello provinciale, regionale, nazionale o internazionale
Strumenti	Normale attrezzatura e abbigliamento da Nordic Walking.
Costi (per il socio)	Annuale di 40 euro oppure mensile di 5 euro (singola uscita).
Note	In caso di maltempo la seduta viene recuperata con tempistica concordata. Le uscite non svolte per causa non dipendente da maltempo non sono recuperabili eccetto che per malattia documentata nel qual caso verrà restituita la quota parte divisa a seconda del tipo di abbonamento scelto (vedi tabella esemplificativa)

Tabella esemplificativa Nordic Walking Workout

	Abbonamento mensile	Abbonamento annuale
costo	5,0 €	40 €
Costo singolo workout 1/mese	5.0 €	3,30 €



ASD Nordic Walking Altinum

Via Roma 93/c - 30020 Quarto d'Altino VE - Tel. 327 321 4583

email nordicwalkingaltinum@gmail.com

WEB: <https://nordicwalkingaltinum.it>

Facebook: <https://www.facebook.com/nordicwalkingaltinum.asd/>

c.f. 93044970270 - IBAN IT75V 07084 36260 00000 0028341

BIC/SWIFT ICRAITRRU40

Programma didattico sportivo 2023-2024

Nordic Walking Yoga ॐ om

Istruttore/i	Andrea Bianchi
Titolo canale	Nordic Walking Yoga ॐ om
Giorni	Mercoledì e Venerdì
Orario	Dalle 19.00 alle 20.00
Luogo	Parcheggio Scuola Elementare v. Leopardi Quarto D'Altino
Obiettivo	Accanto al recupero della postura, obiettivo primario del Nordic Walking, vengono insegnate, e via via perfezionate gli asana della pratica yoga, sviluppando i movimenti di tutto il corpo e il respiro.
Durata	Primo ciclo trimestrale, poi da gennaio, si ripetono cicli bimensili
Verifiche	Periodicamente verrà verificato il corretto posizionamento del corpo e dei suoi segmenti, LA tecnica di base del Nordic Walking verrà costantemente verificata. I partecipanti potranno quindi allenarsi per i vari contest di tecnica che si svolgono a livello provinciale, regionale, nazionale o internazionale
Strumenti	Tappetino morbido per eventuali esercizi a terra
Costi (per il socio)	25 euro mensili. In alternativa quota trimestrale 65 euro oppure quota annuale 230 euro.
Note	In caso di maltempo la seduta viene recuperata con tempistica concordata. Le sedute non svolte per causa non dipendente da maltempo non sono recuperabili eccetto che per malattia documentata nel qual caso verrà restituita la quota parte divisa a seconda del tipo di abbonamento scelto (vedi tabella esemplificativa)

Tabella esemplificativa Nordic Walking Yoga ॐ om

	Abbonamento mensile	Abbonamento trimestrale	Abbonamento annuale
costo	25 €	65 €	230 €
Costo singolo workout / 8 mese in media	3,10 €	2,70 €	2,4 €



ASD Nordic Walking Altinum

Via Roma 93/c - 30020 Quarto d'Altino VE - Tel. 327 321 4583

email nordicwalkingaltinum@gmail.com

WEB: <https://nordicwalkingaltinum.it>

Facebook: <https://www.facebook.com/nordicwalkingaltinum.asd/>

c.f. 93044970270 - IBAN IT75V 07084 36260 00000 0028341

BIC/SWIFT ICRAITRRU40

Programma didattico sportivo 2023-2024 Ritmico & Bands

Istruttore/i	Antonio Carone
Titolo canale	Ritmico & Bands
Giorni	Mercoledì
Orario	Dalle 9.00
Luogo	Piazza del Quarto Borgo, Quarto d'Altino
Obiettivo	Pratica vigorosa del Nordic Walking a ritmo di musica. Mantenimento e potenziamento muscolare con elastici
Durata	Iniziale ciclo trimestrale, poi a cicli bimestrali
Verifiche	La valutazione è costante ed in itinere ad ogni uscita. Valutazione del gesto tecnico e delle tecniche avanzate al ritmo musicale.
Strumenti	Normale attrezzatura e abbigliamento da Nordic Walking. Elastici
Costi (per il socio)	20 euro mensili. In alternativa quota trimestrale 50 euro oppure quota annuale 180 euro.
Note	In caso di maltempo la seduta viene recuperata con tempistica concordata. Le sedute non svolte per causa non dipendente da maltempo non sono recuperabili eccetto che per malattia documentata nel qual caso verrà restituita la quota parte divisa a seconda del tipo di abbonamento scelto (vedi tabella esemplificativa)

Tabella esemplificativa Ritmico & Bands

	Abbonamento mensile	Abbonamento trimestrale	Abbonamento annuale
costo	20 €	50 €	180 €
Costo singolo workout / 4 mese in media	5 €	4,10 €	3,75 €



ASD Nordic Walking Altinum

Via Roma 93/c - 30020 Quarto d'Altino VE - Tel. 327 321 4583

email nordicwalkingaltinum@gmail.com

WEB: <https://nordicwalkingaltinum.it>

Facebook: <https://www.facebook.com/nordicwalkingaltinum.asd/>
c.f. 93044970270 - IBAN IT75V 07084 36260 00000 0028341

BIC/SWIFT ICRAITRRU40

Programma didattico sportivo 2023-2024

NordHIIT Walking (e Full NordHIIT Walking → vedi scheda)

Istruttore/i	Massimo Bisconcin – Antonio Carone
Titolo canale	NordHIIT Walking
Giorni	Martedì, Giovedì e Sabato
Orario	Dalle 6.10 alle 7.10
Luogo	Sottopasso via Claudia Augusta, Quarto d'Altino
Obiettivo	È un obiettivo di guadagno di salute. Partendo da dati obiettivi misurati all'inizio si procede alla regolazione dei sistemi neurovegetativi di controllo attraverso il NW ad alta intensità e a ritmo cardiaco variabile. (Il presente programma si dovrebbe integrare anche con il Full NordHIIT Walking)
Durata	Si svolge a cicli trimestrali, senza sostanziali pause durante l'anno. Ad ogni trimestre si esegue la valutazione
Verifiche	Concordando con i nostri centri convenzionati sarà possibile fare delle verifiche dei parametri iniziali. La quota comprende le misurazioni iniziale ma non quelle in itinere. Ogni tre mesi, inoltre sono somministrati dei questionari di autovalutazione di provata evidenza scientifica
Strumenti	E' necessario dotarsi di cardiofrequenzimetro a fascia toracica leggibile al polso con smartwatch o smartphone fissato con apposito cinturino al polso o avambraccio (o analoghi strumenti)
Costi (per il socio)	25 euro mensili. In alternativa quota trimestrale 65 euro oppure quota annuale 230 euro.
Note	In caso di maltempo la seduta viene recuperata con tempistica concordata. Le sedute non svolte per causa non dipendente da maltempo non sono recuperabili eccetto che per malattia documentata nel qual caso verrà restituita la quota parte divisa a seconda del tipo di abbonamento scelto (vedi tabella esemplificativa)

Tabella esemplificativa NordHIIT Walking

	Abbonamento mensile	Abbonamento trimestrale	Abbonamento annuale
costo	25 €	65 €	230 €
Costo singolo workout / 12 mese in media	2,08€	1,80 €	1,60 €



ASD Nordic Walking Altinum

Via Roma 93/c - 30020 Quarto d'Altino VE - Tel. 327 321 4583

email nordicwalkingaltinum@gmail.com

WEB: <https://nordicwalkingaltinum.it>

Facebook: <https://www.facebook.com/nordicwalkingaltinum.asd/>

c.f. 93044970270 - IBAN IT75V 07084 36260 00000 0028341

BIC/SWIFT ICRAITRRU40

Programma didattico sportivo 2023-2024

“ALL YOU CAN DO” TUTTO COMPRESO

Istruttore/i	Tutti
Titolo canale	All You Can Do
Giorni	Quelli dei singoli canali
Orario	Quelli dei singoli canali
Luogo	Quelli dei singoli canali
Obiettivo	Tutti gli obiettivi che i singoli canali si prefiggono
Durata	Annuale
Verifiche	La valutazione è costante ed in itinere.
Strumenti	Normale attrezzatura e abbigliamento da Nordic Walking.
Costi (per il socio)	Quota a forfait annuale 315 euro.
Note	In caso di maltempo la seduta viene recuperata con tempistica concordata. Le sedute non svolte per cause non dipendenti da maltempo non sono recuperabili eccetto che per malattia documentata nel qual caso verranno restituite le quote parte mensili non godute a partire dal primo mese successivo alla data del documento attestante l'impossibilità allo svolgimento della pratica sportiva.

Tabella esemplificativa “All You Can Do”

	Abbonamento mensile	Abbonamento trimestrale	Abbonamento annuale
costo	35 €	100 €	315 €



ASD Nordic Walking Altinum

Via Roma 93/c - 30020 Quarto d'Altino VE - Tel. 327 321 4583

email nordicwalkingaltinum@gmail.com

WEB: <https://nordicwalkingaltinum.it>

Facebook: <https://www.facebook.com/nordicwalkingaltinum.asd/>

c.f. 93044970270 - IBAN IT75V 07084 36260 00000 0028341

BIC/SWIFT ICRAITRRU40

Programma didattico sportivo 2023-2024 Fitwalking

Istruttore/i	Andrea Bianchi
Titolo canale	Fitwalking
Giorni	Lunedì
Orario	Dalle 6.10
Luogo	Sottopasso via Claudia Augusta Quarto d'Altino
Obiettivo	Acquisizione e allenamento progressivo del Fitwalking (camminata sportiva veloce senza bastoncini)
Durata	Primo ciclo trimestrale, poi a cicli bimestrali
Verifiche	La valutazione è costante ed in itinere.
Strumenti	Normale attrezzatura e abbigliamento da Nordic Walking. Non sono necessari i bastoncini, mentre cura particolare va riservata alle calzature (da running).
Costi (per il socio)	20 euro mensili. In alternativa quota trimestrale 50 euro oppure quota annuale 180 euro.
Note	In caso di maltempo la seduta viene recuperata con tempistica concordata. Le sedute non svolte per causa non dipendente da maltempo non sono recuperabili eccetto che per malattia documentata nel qual caso verrà restituita la quota parte divisa a seconda del tipo di abbonamento scelto (vedi tabella esemplificativa)

Tabella esemplificativa Fitwalking

	Abbonamento mensile	Abbonamento trimestrale	Abbonamento annuale
costo	20 €	50 €	180 €
Costo singolo workout / 4 mese in media	5 €	4,10 €	3,75 €



ASD Nordic Walking Altinum

Via Roma 93/c - 30020 Quarto d'Altino VE - Tel. 327 321 4583

email nordicwalkingaltinum@gmail.com

WEB: <https://nordicwalkingaltinum.it>

Facebook: <https://www.facebook.com/nordicwalkingaltinum.asd/>

c.f. 93044970270 - IBAN IT75V 07084 36260 00000 0028341

BIC/SWIFT ICRAITRRU40

Programma didattico sportivo 2023-2024 Nordic Walking Easy

Istruttore/i	Andrea Bianchi	
Titolo canale	Nordic Walking Easy	
Giorni	Martedì e Giovedì	Martedì e Giovedì
Orario	Dalle 10.00	Dalle 19.00
Luogo	Via Re Ashoka Casale sul Sile	Parco Hayez, Zelarino
Obiettivo	Pratica e allenamento di tecnica del Nordic Walking a ritmo moderato	
Durata	Iniziale ciclo trimestrale, poi cicli bimestrali	
Verifiche	La valutazione è costante ed in itinere ad ogni uscita. Si basa sulla capacità di esecuzione corretta del gesto tecnico di base del Nordic Walking. Ciascun partecipante riceve costantemente i suggerimenti migliorativi. I partecipanti potranno allenarsi per i vari contest di tecnica che si svolgono a livello provinciale, regionale, nazionale o internazionale	
Strumenti	Normale attrezzatura e abbigliamento da Nordic Walking.	
Costi (per il socio)	25 euro mensili. In alternativa quota trimestrale 65 euro oppure quota annuale 230 euro.	
Note	In caso di maltempo la seduta viene recuperata con tempistica concordata. Le sedute non svolte per causa non dipendente da maltempo non sono recuperabili eccetto che per malattia documentata nel qual caso verrà restituita la quota parte divisa a seconda del tipo di abbonamento scelto (vedi tabella esemplificativa)	

Tabella esemplificativa Nordic Walking Easy

	Abbonamento mensile	Abbonamento trimestrale	Abbonamento annuale
costo	25 €	65 €	230 €
Costo singolo workout / 8 mese in media	3,10 €	2,70 €	2,4 €