



**ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
NORDIC WALKING ANDRATE**
Piazza Frascetto - 10010 Andrate - Tel. 334 660.44.98
<http://www.viviandrate.it>
E-mail: scuolanordicwalking@viviandrate.it



Email2018NWAndrate27

CAMPUS DEL CAMMINO® - Camminare per la nostra salute!

Il camminare -anche grazie alla tecnica del NW- può diventare un'attività fisica vera e propria, utile a mantenersi in forma e a migliorare la postura. Allo scopo di proporre un'iniziativa infrasettimanale rivolta alle persone con necessità di svolgere un esercizio fisico costante -adottando uno stile di vita più attivo- l'ASD NW Andrate ha ideato e realizzato i **Campus del Cammino®**.

Periodo di svolgimento: dal 1 settembre 2017 al 30 giugno 2018.

INFO 3346604498 o mail a scuolanordicwalking@viviandrate.it



Campus del Cammino® di RIVAROLO CANAVESE

Parco Castello Malgrà (Parco D. Meaglia) - via Farina

Martedì 9 ottobre dalle ore 15.30

Istruttori:

Danila Angiolucci - Sergio Feira - Carlo Ferrando - Diana Tempo

INFO: 334 6604498 - 347 4269564



Campus del Cammino® di MONGRANDO (BI)

Salone Polivalente

Mercoledì 10 ottobre dalle ore 14.30

Istruttori

Fiorella Giarrizzo - Romano Prola

INFO: 340 3132398 - 340 8733869



Campus del Cammino® di CARMAGNOLA

Parco Cascina Vigna - via S. Francesco di Sales 188

Giovedì 11 ottobre dalle ore 15

Istruttori

Claudio Baldi - Bruno Cavaglia - Elvira Cerutti - Ute Ludwig

INFO: 334 6604498



Campus del Cammino® di IVREA

Parco della Polveriera - via S. Lago San Michele 15

Venerdì 12 ottobre dalle ore 14.30

Istruttori

Claudio Baldi - Sergio Feira - Carlo Ferrando - Ute Ludwig - Giancarlo Paino

INFO: 334 6604498



**ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
NORDIC WALKING ANDRATE**
Piazza Fraschetto - 10010 Andrate - Tel. 334 660.44.98
<http://www.viviandrate.it>
E-mail: scuolanordicwalking@viviandrate.it



3° TREKKING CAMMINO DON BOSCO 26 maggio - 21 ottobre 2018

SABATO 13 OTTOBRE

Escursione da Superga a Moncuoco T.se

Di castello in castello, da Superga a Moncuoco per il Lago di Arignano



Percorso: Basilica di Superga-Bivio del Bric della Croce-Baldissero T.se-Pavarolo-Montaldo T.se-Marentino-Lago di Arignano-Frazione San Giorgio di Moncuoco Torinese (Cascina Le Roasine)

Ritrovo davanti alla Basilica di Superga (669 m slm) alle ore 8.30

Arrivo **Cascina Le Roasine** (frazione S. Giorgio di Moncuoco T.se, 345 m slm), previsto tra le 14.30 e le 15.30

Al termine della tappa i partecipanti verranno accompagnati al luogo di partenza

Lunghezza: 20,4 km

Dislivello: 317 m

Difficoltà: escursionistica, percorso ondulato

Pranzo: al sacco

Equipaggiamento: abbigliamento consono alla stagione, con scarpe da trekking

Costi: 5 €

Responsabile escursione: Claudio Baldi (tel. 334 6604498)

INFO e iscrizioni entro le ore 18 di venerdì 12 ottobre al 334 6604498

Possibilità di pernottare presso la Cascina Le Roasine per coloro che partecipano ad entrambe le tappe (info e prenotazioni pernottamento al 340 2660350)



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
NORDIC WALKING ANDRATE
Piazza Frascetto - 10010 Andrate - Tel. 334 660.44.98
<http://www.viviandrate.it>
E-mail: scuolanordicwalking@viviandrate.it



DOMENICA 14 OTTOBRE

Escursione da Moncucco T.se al Colle Don Bosco

Tra splendidi vigneti e vallette, passando per Cascina Moglia e la Serra di Buttigliera d'Asti



Percorso: Moncucco T.se (Cascina Le Roasine) - Cascina Moglia - frazione Lovencito di Moriondo T.se - frazione Serra di Buttigliera d'Asti - Colle Don Bosco

Ritrovo Cascina Le Roasine di Moncucco T.se (frazione San Giorgio 62) alle ore 8.30

Arrivo Colle Don Bosco, previsto tra le 14.30 e le 15.30

Al termine della tappa i partecipanti verranno accompagnati al luogo di partenza, dove si svolgerà una merenda sinoira (facoltativa, costo 8 €) a cura della Cascina Le Roasine, con i prodotti del territorio

Lunghezza: 16,3 km

Dislivello: 247 m

Difficoltà: escursionistica, percorso lievemente ondulato

Pranzo: al sacco

Equipaggiamento: abbigliamento consono alla stagione, con scarpe da trekking

Costi: 5 €

Responsabile escursione: Claudio Baldi (tel. 334 6604498)

INFO e iscrizioni entro le ore 18 di sabato 13 ottobre al 334 6604498

I responsabili delle escursioni si riservano il diritto di annullarle in qualsiasi momento a fronte di condizioni meteo avverse.

Richiesto abbigliamento escursionistico e scarpe conso alla stagione.

Sono disponibili gratuitamente i bastoni da NW per coloro che ne fossero sprovvisti

La partecipazione al Trekking è riservata ai soci dell'ASD NW Andrate in regola con il pagamento delle quote sociali.

Si può aderire o rinnovare l'adesione anche al momento dell'iscrizione alla tappa.

Chi è già socio è pregato di portare con sé la tessera



**ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
NORDIC WALKING ANDRATE**
Piazza Fraschetto - 10010 Andrate - Tel. 334 660.44.98
<http://www.viviandrate.it>
E-mail: scuolanordicwalking@viviandrate.it



Il programma delle successive tappe del 3° Trekking Cammino Don Bosco

DOMENICA 21 OTTOBRE

9ª Tappa: **Villanova d'Asti-S.Paolo Solbrito-Colle Don Bosco**

Lunghezza: km 12,5 - Dislivello + 145 m - Ritrovo: ore 8,30 a Villanova d'Asti (Santuario della Madonna delle Grazie)

► **NOVITA' - AGEVOLAZIONI MATERIALE TECNICO per i nostri soci**

Oltre alla **convenzione** esclusiva dedicata ai tesserati dell'ASD Nordic Walking Andrate ed ai loro parenti di primo grado presso i diversi studi **OASIMEDICA** (vedere le agevolazioni e i servizi offerti a pag. 8) si sono aggiunte agevolazioni in virtù della **convenzione che abbiamo stipulato con JOLLY SPORT**, il più importante negozio di articoli sportivi di Torino

JOLLY SPORT - TORINO, Via Nizza 51/53 (www.jollysport.it) - Tel. 011 6507553

Orari apertura Lunedì 15:30-19:30 dal Martedì al Venerdì 9:30-12:30 15:30-19:30 Sabato 9:30-13 15:30-19:30

Ai nostri soci che presentano la tessera di adesione in corso di validità:

Sconti del 15% per bastoncini da Nordic Walking fissi e telescopici (Leki e Komperdell)

Sconti del 20% per tutto il materiale sportivo di ogni genere e l'abbigliamento tecnico

Agevolazioni per i soci dell'ASD Nordic Walking Andrate presso gli Studi OASI MEDICA

Convenzione esclusiva dedicata ai tesserati dell'ASD NW Andrate ed ai loro parenti di primo grado che offre:

prima visita odontoiatrica gratuita e senza impegno con panoramica (laddove ritenuta necessaria dal medico)

20% di sconto su tutti i Trattamenti Odontoiatrici (escluso promozioni)

gestioni urgenze odontoiatriche entro un'ora dalla richiesta

10% di sconto su tutte le Visite Specialistiche

certificato medico sportivo di tipo non agonistico a soli 24 €

(€ 20 in eventi organizzati da ASD NW Andrate: Festa Polenta, Nordic Walking Festival, Giornate del Benessere)

Gli Studi OASIMedica

Cossato (BI) - Via Barazze, 1 - Tel. 01593932

Chivasso (TO) - Via Roma 6/F - Tel. 011 0743361

Borgaretto (TO) - V.le Giovanni XXIII, 8/3 - Tel. Odontoiatria 0113589219 - Tel. Specialistica 0113583148

Buttigliera Alta (TO) - Corso Superga, 31 - Tel. 0119322007

Grugliasco - Via Michelangelo, 13/A - Tel. 0119534500

Torino - Via Lorenzo Delleani, 8 - Tel. 011332015

Vinovo - Via Mazzolari, 34/2 - Tel. 0119652732

Vinovo, frazione Garino - Via Europa, 8 - Tel. 0119652356