

# TESSERA CLUB 2016

## CLUB CAMMINATORI VERCELLI

### *Solo Vantaggi*



#### TESSERE CLUB CAMMINATORI VERCELLI

Sono disponibili le tessere per l'anno **2016** del "Club Camminatori Vercelli" con sede in Vercelli Via Asmara 30  
[www.pgsdecathlonvercelli.it](http://www.pgsdecathlonvercelli.it)

BIANCO e NERO vc



Movimento  
Eventi  
Consulenza sportiva  
Abbonamento rivista  
Sconti  
Conferenze

La tessera del "Club Camminatori Vercelli" permette di partecipare a tutte le iniziative promosse dal Club che per l'anno 2016 ci sarà un calendario fitto d'iniziative e sarete sempre informati.

Durata annuale scad. 31/12/2016 comprende:

La partecipazione a tutti gli Eventi in programma

Copertura Assicurativa Grandi Eventi Pgs

**Maglia sociale**

**Calendario 2016 Age1**

**1 Trattamento Osteopatico**

Sconto del 10% su tutti i corsi dell'asd Pgs

Decathlon Vercelli per bambini e adulti (promo non cumulabili)

Prezzo agevolato per il corso di Fitwalking presso l'A.F.C."Club Camminatori Vercelli"

#### Costo tessera

€ 50,00 adulti

€ 30,00 11/16 anni

Bambini fino a 10 anni GRATIS

(non hanno diritto a nessun omaggio e/o sconto)

**TESSERA SMART** – paghi il singolo evento come acconto sulla tessera ordinaria e decidi tu quando convertirla con il saldo n.b. devi conservare tutte le ricevute!

Parte del ricavato sarà devoluto in beneficenza.

#### Per fare la Tessera

contattate il Club

Cell. 338 4212569

Mail: [pgsdecathlon@gmail.com](mailto:pgsdecathlon@gmail.com)

[www.pgsdecathlonvercelli.it](http://www.pgsdecathlonvercelli.it)

Città per Camminare e della Salute  
[www.fitwalking.it](http://www.fitwalking.it)



# Il piacere di camminare per sentirsi sempre in forma Camminate per piacere!!



## CALENDARIO ATTIVITA':

- BABBO WALKING 20 DICEMBRE
- APERICAMMINA STAGIONALE
- CAMMINATA CULTURALE
- CAMMINATA DEL BICIULAN
- STRASINGLE S. FAUSTINO
- MIMOSANDO
- FITCHALLENGE
- GIROPARCHI
- GIORNATA DEL RESPIRO
- LA LUCCIOLATA
- 5.30 RUN
- FAMILY WALK
- CAMMINA IL SABATO
- CAMMINATE FUORI PORTA
- GIORNATA NAZ. DEL CAMMINARE
- CAMMINATA COL CUORE
- MOBILITÀ SOSTENIBILE

## GYMWALKING

Per migliorare la forma fisica o per sganciarsi dalla sedentarietà, causa di tante malattie, nell'ambito del Progetto "La Città per Camminare e della Salute" **lunedì h 19.30/21.00** intenso appuntamento, ritrovo h 19.30 nel piazzale della Palestra Bertinetti con la Walking Leader Alessandra Cagna che vi farà camminare per 45' e alle h 20.15 all'interno della Palestrina "Educazione al Movimento" condotto dal prof. Paolo Rossetti I.S.E.F., osteopata D.O., che vi farà ritrovare con l'azione del corpo, un miglioramento delle proprie abilità di coordinazione, posturali e il miglioramento del tonomuscolare.

Questa attività tende a fare risalire il recupero sfruttando quei processi fisiologici che facilitano il regresso, anche quel senso di stanchezza dovuto alla rigidità muscolare transitoria conseguente all'allenamento.

Costo: € 90,00 TRIMESTRE

*Scopri i luoghi più interessanti del pianeta con i tuoi piedi, entra nel nostro Club e inizia a mappare il mondo insieme a noi, passo dopo passo dagli angoli più sperduti alle location più famose, condividendo un'esperienza di cammino senza precedenti, esplora il mondo con i tuoi piedi e comincia dalla città in cui vivi!!*

## CORSO DI FITWALKING

E' una forma di praticare il cammino che ne evidenzia tutte le potenzialità e va oltre il semplice camminare trasformandolo in una vera e propria disciplina sportiva allenante.

Il Fitwalking è attività fisica: Adatta a Tutti, per Tutte le Età, non Traumatica.

I corsi saranno svolti al mattino durante tutta la settimana sabato e domenica compresi.

E' possibile concordare un orario diverso in base alle vostre esigenze.

Il corso è di 10 lezioni della durata di 1 ora.

"Corso Ufficiale di Fitwalking Certificato metodo Damilano Maurizio"

Costo del corso: € 100,00 PER I TESSERATI  
€ 120,00 PER I NON TESSERATI

## NEW!!

Lezioni di **STRIDING** in collaborazione con la Palestra CGR via Durandi n. 32, Vercelli

*TUTTO il PIACERE e la LIBERTA' di scegliere ciò che è più ADATTO alle tue ESIGENZE*

## Le CONFERENZE

- **ALIMENTAZIONE NELLO SPORT**
- **ELEMENTO "ACQUA"**
- **MANGIARE "VEGAN"**
- **COME L'ALIMENTAZIONE PUO' INFLUIRE SUI PROCESSI DEGENERATIVI**
- **DISTURBI ALIMENTARI**
- **MALATTIE PSICOSOMATICHE**

A cura del dott. Massimo Ricci nutrizionista e dell'osteopata D.O. Paolo Rossetti in collaborazione con altri professionisti

<http://nutrizionebiologica.blogspot.it/>

<http://www.rossettiosteopata.it/>

Istruttrice di Fitwalking metodo Maurizio Damilano e  
Istruttrice di Atletica Leggera Fidal **Federica Gandolfo**

SIAMO A DISPOSIZIONE DI TUTTI PER QUALSIASI INFORMAZIONE non esitate a mettervi in contatto:

Via Asmara, 30 Vercelli tel. 338-4212569 mail: [pgsdecathlon@gmail.com](mailto:pgsdecathlon@gmail.com)

[www.pgsdecathlonvercelli.it](http://www.pgsdecathlonvercelli.it)