



SAF CAI – SAN DANIELE DEL FRIULI

A TUTTI I SOCI

*A proposito di.....*

### .....CONOSCIAMO IL NORDIC WALKING

Il Nordic Walking consiste in una camminata con i bastoncini. Ma attenzione: molti di noi hanno già camminato con i bastoncini ma il nordic walking è un sistema totalmente differente in quanto il bastoncino è usato per spingere e non come appoggio. Non bisogna pensare che si va più veloci o si faccia meno fatica perché il principio fondamentale di questa nuova disciplina è quello di coinvolgere il maggior numero possibile di muscoli e, di conseguenza, aumentare il dispendio energetico a parità di velocità e distanza percorsa. Nel contempo migliora la forma fisica.

**Giovedì 16 ottobre p.v. Alle ore 20.30 presso la sede di Via Carducci avremo ospiti due istruttori che ci illustreranno questa disciplina ed i suoi innumerevoli benefici.**

**Il 26 ottobre durante l'incontro per la Castagnata, se possibile, ci sarà da parte di detti istruttori una prova pratica. (chi interessato porti i bastoncini)**

### .....PALESTRA DI ARRAMPICATA

Anche quest'anno durante il periodo invernale verrà aperta da Novembre (giorno 5) e fino al mese di Marzo 2015 la struttura per l'arrampicata artificiale al coperto presso la Palestra Altan in Via Martiri di Bologna a San Daniele del Friuli.

Per chi interessato il giorno di apertura sarà il mercoledì con orario dalle ore 20.30 alle 22.00.

Per informazioni contattare LUIS Valerio: cell. 3493303863 tel. 0432 955273.

### .....CASTAGNATA

Come da alcuni anni, ed è ormai una consolidata tradizione, ci troveremo sul Mont di Prat per la Castagnata: festa di chiusura dell'attività estiva. Sarà un incontro per raccontarci della passata stagione meteorologicamente infausta, dei programmi ancora da fare, per stare in bella compagnia con musica e .....i piedi (per una volta) sotto la tavola.

Non prendete altri impegni e .....arrivederci

SOCIETA' ALPINA FRIULANA-C.A.I. SEZIONE DI UDINE  
SOTTOSEZIONE DI SAN DANIELE DEL FRIULI

Sede: VIA CARDUCCI,5 (vicino ospedale) -SAN DANIELE DEL FRIULI

Tel. : 3311378947- 3471350901

e-mail : [caisandaniele@yahoo.it](mailto:caisandaniele@yahoo.it)

[teobaldo\\_adami@yahoo.it](mailto:teobaldo_adami@yahoo.it)

