



Associazione
C&TL
CARIPIT
Pistoia



PROGETTO HEALTHY WALK

CORSO DI EDUCAZIONE AL CAMMINO E AL RESPIRO CONSAPEVOLE

Corsi ed Eventi 2024

Riprendiamo questa splendida attività, introdotta a metà 2022 e sviluppata nel corso del 2023 grazie all'impegno del nostro socio **Fabrizio Bardelli** ed alla calorosa partecipazione di un sempre crescente gruppo di soci ed amici.

Per chi non si fosse ancora avvicinato a questa attività ne riepiloghiamo sinteticamente lo scopo e l'obiettivo dell'attività prima di presentare il programma previsto per la prima parte del 2024:

L'esperienza di Healthy walk (camminata della salute) è un modo semplice per riconnettersi al proprio corpo nella sua interezza, utilizzando il respiro ed il battito cardiaco come indicatori.

E' coinvolgente, priva di confronti, prescrizioni o sforzi massimali.

Nel corso della camminata sono previsti piccoli esercizi di forza per la prevenzione e cura dell'osteoporosi, che la trasformano in una attività completa e non solo aerobica.

PROGRAMMA 2024:

- EVENTI WEEKEND DA FEBBRAIO A MAGGIO

A partire da **domenica 11 febbraio** vi proponiamo una serie di eventi organizzati nel fine settimana, che abbinano alla camminata aspetti culturali o di intrattenimento, per chi è interessato.

Vi chiediamo di programmare fin da subito la vostra disponibilità e comunicare la vostra intenzione a partecipare utilizzando il modulo in calce che rimarrà aperto nel tempo per permettere un continuo aggiornamento.

Con congruo anticipo verrà aperto un gruppo whatsapp fra gli iscritti DEDICATO AL SINGOLO EVENTO per fornire le necessarie informazioni organizzative/logistiche.

Questo il calendario completo:



**PALINSESTO
EVENTI
HEALTHY WALK**

FEBBRAIO 11	Percorso a GERMINAIA ore 10.30-12.00
FEBBRAIO 25	Percorso COLLE di MONSUMMANO ore 10.30-12.00
MARZO 2	Percorso VILLA MANSI LUCCA ore 10.30-12.00
MARZO 24	Percorso a VIAREGGIO PARCO LECCIONA ore 10.30-12.00
APRILE 21	Percorso a VOLTERRA ore 10.30-12.00

OGNI EVENTO
GESTITO
GRUPPO W

- **CAMMINATE SETTIMANALI**

A partire dal **18 Marzo** prenderanno il via le CAMMINATE SETTIMANALI secondo il seguente orario:

LUNEDI' ore 16 **Montecatini Terme** presso il Parco Termale (Pineta) – Ritrovo al parcheggio dello stabilimento Torretta

MERCOLEDI' ore 16 **PISTOIA** al Parco GEA o Parco Villone Puccini

Possiamo già anticipare che con il protrarsi delle ore di luce gli orari varieranno:

dal **3 Aprile** inizieremo le nostre camminate alle 17,30

da **Maggio** inizieremo dopo le ore 18

Ogni qualvolta si intenda partecipare ad uno degli appuntamenti suddetti, entro la sera precedente, si dovrà comunicare. a Fabrizio, tramite il gruppo WhatsApp

- **CAMMINATA di PROVA**

Per coloro che non hanno mai partecipato prima alle Camminate della salute e che si iscriveranno utilizzando il modulo in calce è prevista una sessione di prova, propedeutica sia agli eventi che alle camminate settimanali

Resta invariato **costo per la partecipazione alle Camminate settimanali:**

- **7 EURO** per **soci C&TL Caripit** e per i loro **familiari**
- **10 EURO** per i **non soci** in attesa di formalizzare l'Iscrizione a C&TL Caripit
- **15 EURO** per **tutti** per la partecipazione agli **EVENTI del WE**

Non ci sono obblighi di partecipazione: ognuno può partecipare ogni volta che desidera

Il partecipante dovrà pagare direttamente all'istruttore (Fabrizio Bardelli) prima dell'inizio della camminata

Cliccando sul seguente link avete la possibilità di esprimere il vostro gradimento per le iniziative proposte comunicando fin d'ora la vostra intenzione a partecipare:

[CAMMINATE DELLA SALUTE - PROGRAMMA 2024](#)

Per informazioni:

Segreteria dell'Associazione: 0573 27435 – 371 5738897

Fabrizio Bardelli: 328 6489952

N.B. In occasione della prima camminata del 2024 ogni partecipante dovrà sottoscrivere il previsto modulo per "la dichiarazione di idoneità per lo svolgimento di tutte le attività promosse/venute e acquistate tramite la nostra Associazione", "Esonero di responsabilità", "autorizzazione ad utilizzo della propria immagine e dell'immagine di un eventuale minorenne sotto la propria responsabilità, impressa su foto e/o video per la resa pubblica su locandine, siti web, social network" autorizzazione, come da facsimile allegato.

Associazione C&TL Caripit A.p.s.

Termini e Condizioni

1. Di aver verificato tramite consulto e certificazione del proprio medico curante, l'idoneità per lo svolgimento di tutte le attività promosse/vendute e acquistate tramite questo portale, di essere consapevole di poter parteciparvi solo se in buono stato di salute e di assumersi la totale responsabilità del proprio stato di salute durante e dopo la partecipazione alle attività di cui sopra e di esonerare da ogni responsabilità civile e/o penale l'organizzazione e tutti coloro operino (persone fisiche e/o società/associazioni/aziende) nella realizzazione e svolgimento delle attività promosse/vendute tramite questo portale, per eventuali malesseri fisici alla propria persona sopraggiunti prima, durante o dopo lo svolgimento delle stesse attività.
2. Di acconsentire all'utilizzo della propria immagine e dell'immagine di un eventuale minorenne sotto la propria responsabilità, impressa su foto e/o video per la resa pubblica su locandine, siti web, social network e canali multimediali per scopi illustrativi e/o promozionali/pubblicitari legati all'organizzazione di eventi o alla vendita di prodotti e/o servizi su questo portale.
3. Di esonerare da ogni responsabilità civile e/o penale l'organizzazione e tutti coloro operino (persone fisiche e/o società/associazioni/aziende) nella realizzazione e svolgimento delle attività promosse/vendute tramite questo portale, per eventuali infortuni subiti alla propria persona sopraggiunti prima, durante o dopo lo svolgimento delle stesse attività.

Luogo e data

Firmato