



"NATURA & SPORT"

Sabato 2 maggio 2009

**Una giornata all'aria aperta,
nello splendido scenario di Poggio dei Pini**

Capoterra - Poggio dei Pini

dalle ore 10.30 alle ore 19.00

Nordic Walking (camminata nordica): Coach nazionali e Instructor regionali condurranno gratuitamente minilezioni di gruppo e camminate lungo i sentieri montani

Tiro con l'arco di campagna: esperti della federazione illustreranno la disciplina mostrando archi, frecce, paglioni, sagome, ecc.

Pranzo (facoltativo, prenotazione consigliata) al costo convenzionato di euro 10,00 (bevanda e caffè incluso)

Abbigliamento consigliato: comodo, l'ideale sono tuta e scarpe da ginnastica.



Divertirsi nello sport, migliorare la propria salute, vivere e preservare l'ambiente naturale

PROGRAMMA del 02/05/2009

h. 10.30 Conferenza con proiezione (Piazza Richi -centro comm.le-)

- **Lo sport nell'ambiente naturale:** preservare l'ambiente, creare occupazione, migliorare il benessere psicofisico della popolazione, un'occasione per creare Sviluppo sostenibile.
- **La camminata nordica:** la disciplina sportiva naturale, efficace ed economica sviluppata per migliorare la condizione fisica della popolazione, indipendentemente dall'età e dalla preparazione atletica.
- **Il Tiro con l'arco di campagna:** la disciplina sportiva che coniuga il relax delle passeggiate nei boschi con l'adrenalina del tirare con l'arco, in tutta sicurezza, a bersagli finti nascosti.

h 11.30 1^ illustrazione delle discipline sportive del Nordic Walking (con esperienze motorie di gruppo) e del Tiro con l'Arco di campagna

h 12.30 1^ escursione: "panorama sul golfo degli angeli" (tempo h 1:00, facoltativo e gratuito l'uso dei bastoncini)

h 13.30 pausa pranzo facoltativa, al costo convenzionato di euro 10,00 bevanda e caffè incluso (si suggerisce la prenotazione all'arrivo o al n° 348.9839802)

h 15.00 2^ illustrazione delle discipline sportive del Nordic Walking (con esperienze motorie di gruppo) e del Tiro con l'Arco di campagna

h 16.30 2^ escursione: "il lago, il panorama, il fiume, l'osservatorio" (tempo h 2:30, facoltativo e gratuito l'uso dei bastoncini)

Informazioni: , www.lugori.it (info@lugori.it), www.nwsardegna.it (info@nwsardegna.it).

Tel. 3489839802