

DOMENICA 19 MAGGIO 2019  
PARCO DELLE CASCINE (PAVONIERE)



ore 9.30 Ritrovo e ritiro pettorale

ore 10.00 Partenza della Corsa

**Percorso ludico-motorio**

Pavoniere - Festa Argingrosso (Q4)

Pavoniere- Festa Argingrosso (Q4) & Ritorno

ore 12.00 Arrivo e Saluti di Chiusura

ore 15.00 Conferenza 2019 Nordic Walking e Parkinson un anno dopo risultati e testimonianze.  
interverranno

Dott.ssa Paola Vanni Neurologa

Giovanni Monello Istruttore Federale Nordic Walking SINW

dalle ore 16.00 Informazioni e prove con istruttori a cura di Nordic Walking Active Toscana

Corsa non competitiva a beneficio dei parkinsoniani e delle loro famiglie.

Tutti i partecipanti cammineranno, marceranno, correranno o percorreranno con la tecnica del Nordic Walking una parte o la totalità del percorso, secondo le possibilità individuali. La partecipazione alla corsa è aperta a chiunque lo desideri, pazienti, parenti, amici e in generale a chiunque voglia portare la sua testimonianza percorrendo un tratto del percorso.

**NORDIC WALKING**

Una disciplina che si rivela ottimale per i soggetti con malattia di Parkinson. Il Nordic Walking integra alla normale deambulazione l'utilizzo funzionale di un paio di bastoncini che svolgono la funzione di spinta, di sviluppo della forza e della resistenza, di migliorare la postura ma in questi soggetti hanno anche un ruolo di sicurezza, di coordinazione, d'equilibrio, di prevenzione per le cadute, di ritmo e di cues

Con la collaborazione di



Organizzato da



Promosso da



Associazione Italiana  
Parkinsoniani  
ONLUS  
Sezione di Firenze