



CAMMINA & ESPLORA

ESCURSIONI NATURALISTICHE PER IL BENESSERE PSICO-FISICO

COSA

Escursione naturalistica allenante: l'esplorazione del territorio si unisce alla disciplina sportiva della Camminata Nordica.

Una piacevole attività fisica in natura volta a migliorare postura ed equilibrio, stimolando propriocezione e coordinazione con un esercizio di camminata a basso impatto per il corpo degli adolescenti. Attività ludico sportive di coordinazione e di destrezza renderanno l'attività divertente ed interessante.

PERCHE'

Avvicinare i ragazzi alla Natura e al movimento all'aria aperta attraverso un'attività sportiva adatta a tutti. Allenare contemporaneamente il sistema muscolare, articolare e neurale per avvantaggiare lo sviluppo del corpo adolescente che sta crescendo. Scoprire storia e natura del territorio attraverso un'esperienza interessante e divertente all'aria aperta.

COME

Escursione con lezione base di Camminata Nordica: introduzione e primi rudimenti alla disciplina sportiva, esercizi tecnici e di coordinazione, descrizione dell'ambiente e del territorio.

Il linguaggio ed il livello di approfondimento delle attività saranno adeguati all'età dei ragazzi.

ATTREZZATURE NECESSARIE

- Zaino
- Scarponcini da trekking o scarpe da ginnastica con suola tassellata
- Abbigliamento a strati (pantaloni lunghi e calzettoni anche in primavera)
- Acqua
- Merenda e pranzo al sacco
- Repellente per insetti
- Crema solare

Valentina Anello

Guida Naturalistica ed Escursionistica del Parco Lombardo della Valle del Ticino
Guida Ambientale Escursionistica associata AIGAE - LO556

Sede legale: via Matteotti 75, 20015 Parabiago, MI
P.IVA: 10806150966 - CF: NLLVNT87L56H264Q

Tel.: +39 339 56 38 715 | Website: avventurasullegambe.com





DOVE

Parco Lombardo della Valle del Ticino
Parco della Valle del Boia
Parco dei Mughetti

CHI

Le escursioni sono progettate, organizzate e condotte da Cristiano Nericcio (Guida Ambientale ed Escursionistica ed istruttore di Nordic Walking) e Valentina Anello (Guida Ambientale ed Escursionistica) e sono rivolte a ragazzi dai 12 ai 18 anni.

Cristiano Nericcio: Guida Ambientale Escursionistica certificata AIGAE (tessera nr: LO141) e Guida Naturalistica ed Escursionistica per il Parco Lombardo della Valle del Ticino (matricola nr: 221); istruttore di Camminata Nordica certificato ANWI. Laureato in Geologia con indirizzo ambientale si è specializzato in Geologia applicata all'archeologia e da anni collabora con l'Associazione Italiana di Archeologia Sperimentale. Accompagna adulti e bambini lungo itinerari storico-culturali-naturalistici nel Parco del Ticino e sulle Prealpi Varesine; progetta lezioni di educazione ambientale, team building e corsi di Nordic Walking.

Valentina Anello: Guida Ambientale Escursionistica certificata AIGAE (tessera nr: LO556) e Guida Naturalistica ed Escursionistica per il Parco Lombardo della Valle del Ticino (matricola nr: 433). Di Parabiago, si è laureata in Scienze e Tecnologie per la Natura presso l'Università di Pavia. E' stata atleta agonista e allenatrice di kickboxing e infine ha scelto di essere una Guida Escursionistica. Dal 2020 assistente istruttrice di Nordic Walking. Si occupa di turismo di prossimità a piedi e in bicicletta; organizza escursioni naturalistiche e teatrali ed attività educative, ambientali e sportive.

QUANDO

In Autunno e in Primavera.

COSTO

Accompagnamento e didattica:
200€ a classe per l'intera giornata.
150€ a classe per la mezza giornata.

Valentina Anello

Guida Naturalistica ed Escursionistica del Parco Lombardo della Valle del Ticino
Guida Ambientale Escursionistica associata AIGAE - LO556

Sede legale: via Matteotti 75, 20015 Parabiago, MI
P.IVA: 10806150966 - CF: NLLVNT87L56H264Q

Tel.: +39 339 56 38 715 | Website: avventurasullegambe.com





CONTATTI

Valentina Anello: +39 339 56 38 715

valentina.anello@avventurasullegambe.com

www.avventurasullegambe.com

Valentina Anello

Guida Naturalistica ed Escursionistica del Parco Lombardo della Valle del Ticino
Guida Ambientale Escursionistica associata AIGAE - LO556

Sede legale: via Matteotti 75, 20015 Parabiago, MI
P.IVA: 10806150966 - CF: NLLVNT87L56H264Q

Tel.: +39 339 56 38 715 | Website: avventurasullegambe.com

