



“Macerata Nordic Walking” a.s.d.

Organizza lezioni dimostrative e corsi base di Nordic Walking

NORDIC WALKING:
la tua palestra all'aperto!

Il **Nordic Walking** è un'attività sportiva che si sta diffondendo in tutto il mondo e consiste nella camminata naturale, eseguita in modo bio meccanico corretto, con l'utilizzo funzionale di due bastoncini. E' uno sport facile, economico, per tutti e per tutte le stagioni, le età e la preparazione fisica. Molti sono i **benefici** di questa attività sportiva in quanto si mettono in



movimento circa il 90% dei muscoli del corpo, è un brucia grassi, allena il sistema cardiocircolatorio, aumenta la capacità di ossigenazione dell'organismo, aiuta ad eliminare il mal di schiena e infine il contatto con la natura favorisce la diminuzione della tensione da stress.

Allenamenti

Lunedì - Mercoledì – SARNANO (ore 18.30)

Martedì - Venerdì – ABBADIA di FIASTRA (ore 18.30)

Manifestazione ed eventi

Week – end

Gli allenamenti per i soci sono tenuti dagli Istruttori Nazionali SINW (Daniela Merelli e Attilio Mogianesi)

Per informazioni: tel. **327-2919452**