



## “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*