



Pro Loco di Apiro



Pro Loco di Apiro

organizzano

Lezione dimostrativa di **NORDIC WALKING** Domenica 26 aprile 2015 APIRO (MC)

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.

- ✓ Punto di ritrovo: **ore 8.30** pista di pattinaggio **APIRO (MC)**
- ✓ Al termine della lezione dimostrativa (**ore 10.00** circa) sulla tecnica e i benefici del Nordic Walking si farà una breve camminata che consentirà di mettere in pratica le nozioni apprese.
- ✓ Si effettuerà una sosta al chiosco Arcobaleno Beach sul lago dove si potrà consumare un aperitivo (facoltativo) al prezzo di 5,00 euro.
- ✓ La lezione è gratuita.
- ✓ Per tutta la manifestazione i **bastoncini da Nordic Walking** saranno forniti gratuitamente dagli istruttori.
- ✓ Si consiglia **abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica**.
- ✓ La lezione dimostrativa sarà tenuta dagli Istruttori Nazionali SINW dell'associazione "**MACERATA Nordic Walking Asd**".
- ✓ La **prenotazione è obbligatoria** entro **sabato 18 aprile 2015**.
- ✓ Per informazioni ed iscrizioni contattateci al numero **348-9219789**, oppure sul **profilo facebook (Pro loco Apiro)** o via e-mail (prolocoapiro@libero.it)