

**Ways**  
WALKING INSIDE

*Il Nordic Walking  
la palestra nella natura*

**Che cos'è:**

*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.*

**Chi può praticarlo:**

*E' uno sport facile, economico, per tutti e per tutte le stagioni, le età e la preparazione fisica.*

**Quali sono i benefici:**

*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.*

**Quindi è lo sport adatto a te...**

*Non esitare, mettiti alla prova e vieni ad apprendere la giusta tecnica del Nordic Walking.*

**Ti aspettiamo!**



***“Macerata Nordic Walking”***

**organizza SABATO 28 SETTEMBRE 2024 ore 14.30**

**Corso base  
di  
NORDIC  
WALKING**



**all'**

**ABBADIA di FIASTRA**

- Ritrovo ore 14.30 al primo parcheggio a destra.
- Il corso base è strutturato in un'unica giornata dalle ore 14.30 alle ore 18.00 e comprende anche 3 allenamenti successivi per perfezionare la tecnica del Nordic Walking.
- Obbligatorio il certificato medico con ECG (allegato C decreto Balduzzi scaricabile dal sito [www.maceratanordicwalking.it](http://www.maceratanordicwalking.it))
- Quota complessiva di partecipazione € 60,00 (corso € 45,00 + tessera annuale associativa/assicurativa € 15,00 + 3 allenamenti compresi).
- Per tutta la durata del corso e per i 3 allenamenti successivi, i bastoncini da Nordic Walking saranno forniti dagli Istruttori.
- Si consiglia abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica.
- La prenotazione è obbligatoria. **Per informazioni ed iscrizioni: tel. 328-4114199 (Daniela) oppure tel. 320 -261 1515 (Cristina)**

Il corso base sarà tenuto dagli **Istruttori Nazionali ACSI /WAYS** dell'associazione “Macerata Nordic Walking”.



**MACERATA Nordic Walking** Associazione Sportiva Dilettantistica –  
Sede: Via Mattei 127h – 62014 CORRIDONIA  
affiliati ACSI—CONI – Cod.Fiscale: 93070230433- **Tel. 327 291 9452**  
[www.maceratanordicwalking.it](http://www.maceratanordicwalking.it)