

*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, mettili alla prova e vieni ad apprendere la giusta tecnica del Nordic Walking.*

**Ti aspettiamo!**



**“Macerata Nordic Walking”**

**organizza sabato 7 DICEMBRE 2024 ore 8.30**

## **Corso base di NORDIC WALKING**

# **AMANDOLA**



Ritrovo ore 8.30 presso **al Campo Sportivo Vecchio** (Via Europa )

- Il corso base è strutturato in un'unica giornata dalle ore 8.30 alle ore 12.30 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. **340 476 7170 (Anna)** oppure tel. **349 670 2826 (Moira)**

Il corso base sarà tenuto **dai Master Trainer e Istruttori Nazionali ACSI/Ways** dell'associazione “Macerata Nordic Walking”.

