

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

**Ti aspettiamo!**



***“Macerata Nordic Walking”***

organizza **Sabato 23 NOVEMBRE** 2024 ore 14:30  
**LEZIONE di PROVA (gratuita)  
di NORDIC WALKING**

**AMANDOLA**

Ritrovo ore **14.30** al **Campo Sportivo Vecchio**  
Via Europa Amandola (FM)



Si consiglia **abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica** (tipo running)

Per tutta la durata della lezione i **bastoncini da Nordic Walking** saranno forniti gratuitamente dall'Associazione.



La lezione dimostrativa sarà tenuta dagli Istruttori e Master Trainer Nazionali **ACSI/WAYS** dell'Associazione **“Macerata Nordic Walking Asd”**

Per informazioni ed iscrizioni chiamare ai seguenti numeri:  
tel. **340 476 7170 (Anna)** oppure tel. **349 670 2826 (Moirà)**



**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)**