



**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 21 SETTEMBRE** 2024 ore 16:00

**LEZIONE di PROVA (gratuita)
di NORDIC WALKING**

a  **Tolentino**

Ritrovo ore **16.00** al **Parco Isola d'Istria (Tolentino)**

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

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



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

Per informazioni ed iscrizioni tel. 338 640 8671 (Isabella)
tel. 338 429 7430 (Ombretta)



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