

“Macerata Nordic Walking” a.s.d.

organizza

DOMENICA 2 aprile 2017

ore 10

ABBADIA DI FIASTRA

LEZIONE DIMOSTRATIVA di **NORDIC WALKING** (gratuita e aperta a tutti)

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.



METTITI ALLA PROVA! Contattaci o partecipa gratuitamente!

- ✓ Svolgimento della lezione ore 10 **ABBADIA DI FIASTRA** (ritrovo nel piazzale davanti alla Chiesa)
- ✓ 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 dai **Maestri Nazionali SINW** (Daniela Merelli e Attilio Mogianesi) dell'associazione “**MACERATA Nordic Walking Asd**”.

Per informazioni tel. **327-2919452**