Ways
WALKING INSIDE

MACERATA NORDIC WALKING

ACSI

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 9 APRILE 2022 ore 14.30

Corso base di NORDIC WALKING

all' ABBADIA di FIASTRA (MC)

- *Ritrovo ore 14.30 al primo parcheggio a destra.*
- *Il corso base è strutturato in un'unica giornata dalle ore 14.30 alle ore 19.00 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)*
- *Quota complessiva di partecipazione **€ 60,00** (corso € 50,00 + tessera annuale associativa/assicurativa € 10,00 + 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. 327-2919452 oppure 328-4114199** (Daniela)*

Il corso base *sarà tenuto dai **Master Trainer Nazionali ACSI Daniela Merelli e Attilio Mogianesi** dell'associazione "Macerata Nordic Walking".*

FORMAZIONE NORDIC WALKING
ACSI
ITALIA
ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL CONI
MAESTRO

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