



“Macerata Nordic Walking” a.s.d.

organizza

SABATO 13 MAGGIO 2017 – VILLA STRADA di CINGOLI

CORSO BASE di *NORDIC WALKING*

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.



- ✓ **Svolgimento del corso: VILLA STRADA di CINGOLI – Ritrovo ore 14.15 presso gli impianti sportivi di Villa Strada di Cingoli.**
- ✓ **Il corso base è strutturato in un'unica giornata (pomeriggio dalle ore 14.30 alle ore 19.30) per una durata complessiva di 5 ore + saranno organizzati 3 allenamenti gratuiti per affinare la tecnica del Nordic Walking.**
- ✓ **Quota complessiva di partecipazione € 50,00 (corso € 40,00 + tessera annuale associativa/assicurativa € 10,00 + 3 allenamenti).**
- ✓ **Per tutta la durata del corso e per i 3 allenamenti successivi, i bastoncini da Nordic Walking saranno forniti gratuitamente dagli istruttori.**
- ✓ **Si consiglia abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica.**
- ✓ **Il corso sarà tenuto dai Maestri Nazionali SINW Daniela Merelli e Attilio Mogianesi e dall'Istruttore Nazionale SINW Giuliano Compagnucci dell'associazione “MACERATA Nordic Walking Asd”.**
- ✓ **La prenotazione è obbligatoria. Per informazioni ed iscrizioni: tel. 327-2919452 (Daniela) oppure 338-7492773 (Giuliano)**