

*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:

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

**Ti aspettiamo!**



## **“Macerata Nordic Walking”**

**organizza DOMENICA 19 MARZO 2023 ore 08.30**

# **Corso base di NORDIC WALKING**



**all' ABBADIA di FIASTRA (MC)**

- Ritrovo ore 08.30 al primo parcheggio a destra.
- Il corso base è strutturato in un'unica giornata dalle ore 08.30 alle ore 12.30 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](http://www.maceratanordicwalking.it))**
- Quota complessiva di partecipazione **€ 60,00** (corso € 45,00 + tessera annuale associativa/assicurativa € 15,00 + 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. 328-4114199 (Daniela)**

Il corso base sarà tenuto dagli **Istruttori Nazionali ACSI** dell'associazione “Macerata Nordic Walking”.

