

*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

**Corsi base
di**

NORDIC WALKING

CINGOLI – SABATO 16 SETTEMBRE 2023 ORE 14.30

- Ritrovo ore **14.30** CAMPO SPORTIVO QUARTIERE CAPPUCCINI—CINGOLI
- La prenotazione è obbligatoria. Per informazioni ed iscrizioni:
tel. 338 749 2773 (Giuliano)

MONTEGRANARO—SABATO 23 SETTEMBRE 2023 ORE 14.30

- Ritrovo ore **14.30** presso il campo da baseball al Centro sportivo “La Croce”- Montegrano
- La prenotazione è obbligatoria. Per informazioni ed iscrizioni:
tel. 335 429 758 (Luigi)

ABBADIA di FIASTRA—SABATO 30 SETTEMBRE 2023 ORE 14.30

- Ritrovo ore **14.30** davanti al piazzale della chiesa—Abbadia di Fiastra
- La prenotazione è obbligatoria. Per informazioni ed iscrizioni:
tel. 328 4114199 (Daniela) oppure 327 2919452 (MCNW)
- Il corso base è strutturato in un'unica giornata dalle ore 14.30 alle ore 18.30 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)
- 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.

I corsi base saranno tenuti dagli **Istruttori Nazionali ACSI** dell'associazione “Macerata Nordic Walking”.

