

Ways
WALKING INSIDE

Il Nordic Walking
...la palestranella 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!



organizza sabato 19 GIUGNO 2021 ore 16:30

a Montegranaro



Lezione dimostrativa gratuita
di

NORDIC WALKING

(presso il campo da baseball al Centro sportivo "La Croce")

- Si consiglia abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica.
- I bastoncini da Nordic Walking saranno forniti gratuitamente dall'associazione Macerata Nordic Walking
- Successivamente saranno organizzati a Montegranaro, **CORSI BASE e CAMMINATE SETTIMANALI ITINERANTI** tenute dai Master Trainer Nazionali Federali ACSI e dall'Istruttore Nazionale ACSI Luigi Catini di "Macerata Nordic Walking"
- **Per informazioni: tel. 335 429758** (Luigi)
In caso di pioggia la manifestazione sarà rinviata a nuova data

*E' il camminare che permette al pensiero di mettersi in movimento...
me ne sono accorto su di me ... quando cammino i miei pensieri
prendono forma e sostanza... Camminare è il movimento naturale per
eccellenza, camminare con i bastoncini è qualche cosa in più.*

Pino Dellasega

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