

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

Ti aspettiamo!



“Macerata Nordic Walking”

organizza

Corsi base di NORDIC WALKING



SABATO 12 marzo 2022 ore 14.30 a CINGOLI

DOMENICA 13 marzo 2022 ore 8.30 a MONTEGRANARO

DOMENICA 20 marzo 2022 ore 8.30 all' ABBADIA di FIASTRA

- Ritrovo a Cingoli ore 14.30 al campo sportivo quartiere Cappuccini
- Ritrovo a Montegranaro ore 8.30 al Centro sportivo “La Croce”
- Ritrovo all'Abbadia di Fiastra ore 8.30 al primo parcheggio a destra.
- Il corso base è strutturato in un'unica giornata 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 € 50,00 (corso € 40,00 + 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:**
Abbadia di Fiastra 327-2919452 oppure 328 411 4199 (Daniela)
Montegranaro 327-2919452 oppure 335 429 758 ((Luigi)
Cingoli 327-2919452 oppure 338 749 2773(Giuliano)

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

