

*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 DOMENICA 13 febbraio 2022 ore 8.30

Corso base di NORDIC WALKING



all' ABBADIA di FIASTRA (MC)

- Ritrovo ore 8.30 al primo parcheggio a destra.
- Il corso base è strutturato in un'unica giornata dalle ore 8.30 alle ore 13.00 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: tel. 327-2919452 oppure 328-4114199 (Daniela)**

Il corso base sarà tenuto dai **Master Trainer Nazionali ACSI Daniela Merelli e Attilio Mogianesi** dell'associazione "Macerata Nordic Walking".

