

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

Ti aspettiamo!



“Macerata Nordic Walking”

organizza SABATO 16 ottobre 2021 ore 14.30

**Corso base
di
NORDIC
WALKING**



all' ABBADIA di FIASTRA (MC)

- Ritrovo ore 14.30 al primo parcheggio a destra.
- 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 € 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”.

