

Ways
WALKING INSIDE

*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 SABATO 7 OTTOBRE 2023 ore 14.30

**Corso base
di
NORDIC
WALKING**



A CINGOLI

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

Il corso base sarà tenuto dall'Istruttore Nazionale **ACSI Giuliano Compagnucci** dell'associazione "Macerata Nordic Walking".



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