

*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 8 GIUGNO 2024 ore 9.00

Corso base di NORDIC WALKING



a SANT'ELPIDIO A MARE (FM)

- Ritrovo ore 9.00 presso **CS SPORT a SANT'ELPIDIO A MARE** (parcheggio sotto)
- Il corso base è strutturato in un'unica giornata dalle ore 9.30 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 **€ 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. 335 429 758 (Luigi)**

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

