



# “Macerata Nordic Walking”

organizza

SABATO 28 settembre 2019 – **Sarnano (MC)**

## CORSO BASE di **NORDIC WALKING**

**NORDIC WALKING:**  
*la tua palestra all'aperto!*

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. E' uno sport facile, economico, per tutti e per tutte le stagioni, le età e la preparazione fisica. 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.



- ✓ Svolgimento del corso: **SARNANO** – Ritrovo **ore 14.00** presso il Campo Sportivo della Vittoria di Sarnano.
- ✓ Il corso base è strutturato in un'unica giornata e saranno organizzati **3 allenamenti** gratuiti per **affinare la tecnica** del Nordic Walking.
- ✓ Quota complessiva di partecipazione **€ 50,00** (che comprende il corso € 40,00 + tessera annuale associativa/assicurativa € 10,00 + 3 allenamenti).
- ✓ Per tutta la durata del corso e per i 3 allenamenti successivi, i **bastoncini da Nordic Walking** saranno forniti gratuitamente dagli istruttori.
- ✓ Obbligatorio il certificato medico con ECG (allegato C decreto Balduzzi scaricabile dal sito [www.maceratanordicwalking.it](http://www.maceratanordicwalking.it))
- ✓ Si consiglia **abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica**.
- ✓ Il corso sarà tenuto dai Maestri Federali Nazionali SINW Daniela Merelli e Attilio Mogianesi dell'associazione “**MACERATA Nordic Walking Asd**”.
- ✓ La **prenotazione è obbligatoria**. Per informazioni ed iscrizioni: tel. **327-2919452**.

**MACERATA Nordic Walking** Associazione Sportiva Dilettantistica – Sede: Via Mattei 127h – 62014 CORRIDONIA  
affiliati AiCS-CONI – Cod.Fiscale: 93070230433- **Tel. 327 291 9452**  
[www.maceratanordicwalking.it](http://www.maceratanordicwalking.it)