

Il Nordic Walking...

la tua palestra all'aperto!

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!

... è il camminare che permette al pensiero di mettersi in movimento ... me ne sono accorto su di me ... quando cammino i miei pensieri prendono forma e sostanza ... Camminare è il movimento naturale per eccellenza, camminare con i bastoncini è qualche cosa in più. (Pino Dellasega)



**Sarnano, più di quanto
immagini**



organizzano

Sarnano...in Cammino

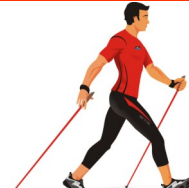
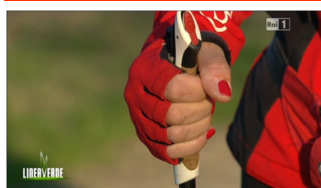
con il Nordic Walking

**Sabato 14 settembre 2019 ore 16
(Campo Sportivo della Vittoria)**

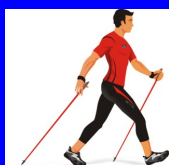
Lezione dimostrativa gratuita di NORDIC WALKING

- Si consiglia abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica.
- I bastoncini da Nordic Walking saranno forniti gratuitamente dall'associazione Macerata Nordic Walking SINW
- In caso di pioggia la manifestazione è rinviata a nuova data

Per informazioni : 327-2919452 oppure 349-4927313



Dal mese di OTTOBRE 2019 saranno organizzati CORSI BASE e CAMMINATE SETTIMANALI ITINERANTI tenuti dai Maestri Nazionali Federali SINW e dagli Istruttori Nazionali SINW di Macerata Nordic Walking



MACERATA Nordic Walking Associazione Sportiva Dilettantistica
Sede: Via Mattei 127h - 62014 CORRIDONIA
affiliati ASI-CONI - Cod.Fiscale: 93070230433- **Tel. 327 291 9452**
www.maceratanordicwalking.it