



“Macerata Nordic Walking” a.s.d.

organizza

Domenica 18 SETTEMBRE 2016 - Abbadia di Fiastra

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: ABBADIA di FIASTRA** – Ritrovo **ore 9** primo parcheggio a destra.
- ✓ Il corso base è strutturato in un'unica giornata (mattino dalle ore 09.30 alle ore 12.30 e pomeriggio dalle ore 14.00 alle ore 16.00) per una durata complessiva di **5 ore** + saranno organizzati **3 allenamenti** gratuiti per **affinare la tecnica** del Nordic Walking.
- ✓ Quota complessiva di partecipazione **€ 50,00** (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.
- ✓ Si consiglia **abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica**.
- ✓ Il corso sarà tenuto dai Maestri Nazionali SINW Daniela Merelli e Attilio Mogianesi dell'associazione **“MACERATA Nordic Walking Asd”**.
- ✓ La **prenotazione è obbligatoria**. Per informazioni ed iscrizioni: tel. **327-2919452**.