



## **“Macerata Nordic Walking” a.s.d.**

organizza

**Domenica 17 marzo 2019 - 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 8.45** primo parcheggio a destra.*
- ✓ *Il corso base è strutturato in un'unica giornata dalle ore 09.00 alle ore 13.30 + saranno organizzati **3 allenamenti** gratuiti per **affinare la tecnica** del Nordic Walking.*
- ✓ *Obbligatorio il certificato medico con ECG (allegato C decreto Balduzzi scaricabile dal sito [www.maceratanordicwalking.it](http://www.maceratanordicwalking.it))*
- ✓ *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 Federali SINW** Daniela Merelli e Attilio Mogianesi dell'associazione “**MACERATA Nordic Walking Asd**”.*
- ✓ *La **prenotazione è obbligatoria.** Per informazioni ed iscrizioni: tel. **327-2919452.***