Il Nordic Walking...

### 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, mettiti alla prova e vieni ad apprendere la giusta tecnica del Nordic Walkina!







# "Macerata Nordic Walking" organizza

Sabato 10 settembre 2016 - CINGOLI

Lezione dimostrativa

di

NORDIC WALKING

(gratuita e aperta a tutti)

Ritrovo ore 15 presso i Viali Valentini di Cingoli

Durata della lezione dalle ore 15.30 alle ore 17.00

Si consiglia abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica

Per informazioni : tel. 327-2919452.







La lezione dimostrativa sarà tenuta dai Maestri Sinw Attilio Mogianesi e Daniela Merelli e dall'Istruttore Sinw Giuliano Compagnucci

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