



CORSO DI NORDIC WALKING

Il Nordic Walking è un elegante modo di camminare (ma anche di correre, saltellare e fare esercizi) mediante l'utilizzo di bastoni appositamente studiati.

Offre un modo naturale ed efficace per migliorare la propria condizione fisica e per tonificare la muscolatura di tutto il corpo, senza sollecitare in modo eccessivo le articolazioni, con tutti i benefici che un allenamento così completo comporta.

Il Nordic Walking è praticabile in qualsiasi stagione e ovunque: dal verde delle montagne alla sabbia del mare, sull'asfalto e anche sulla neve in inverno; tante variabili con un unico denominatore: all'aria aperta.

Oltre 50 ricerche scientifiche internazionali dimostrano i positivi effetti sulla salute derivanti dalla pratica di questo tipo di attività:

- aumenta il consumo calorico fino al 45% rispetto alla camminata tradizionale
- migliora la resistenza aerobica
- tonifica e rafforza la muscolatura
- riduce tensioni muscolari e dolori nella zona delle spalle e della nuca
- migliora la flessibilità e la mobilità delle articolazioni
- migliora la coordinazione
- migliora la postura
- aiuta nel tenere sotto controllo la pressione del sangue, il livello del colesterolo e dei trigliceridi.

QUANDO: **29 MARZO – 5 APRILE**

DOVE: parcheggio piscina di Vignola

ORARIO: 29 MARZO dalle 9.00 (ritrovo ore 8.45) alle 12.00 ca.
5 APRILE dalle 14.00(ritrovo ore 13.45) alle 17.00 ca.

COSTO: Euro 50 (comprensivo di entrambe le giornate, noleggio bastoncini, tesseramento ANWI , diploma)

EQUIPAGGIAMENTO: si consiglia abbigliamento sportivo comodo, scarpe da ginnastica, acqua

INFO E ISCRIZIONI: **Giorgia Zamboni** **347 1031594** **giorgia77@libero.it**
(istruttore certificato ANWI, Laureata in Scienze Motorie)

N.B. : Il corso è rivolto ad un massimo di 10 persone e sarà attivato con un minimo di 4 iscritti.