

*Il Nordic Walking
la palestra nella natura*

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!



"Macerata Nordic Walking"

organizza sabato 11 MAGGIO 2024 ore 16:00

LEZIONE di PROVA (gratuita) di NORDIC WALKING a CIVITANOVA MARCHE



Ritrovo ore 16.00 LUNGOMARE NORD (spiaggia libera tra gli stabilimenti Filippo e Aloha)

Per tutta la durata della lezione i bastoncini da Nordic Walking saranno forniti gratuitamente dall'Associazione.

Si consiglia abbigliamento sportivo e scarpe da ginnastica (tipo running)

(La spiaggia è facilmente raggiungibile anche dalla strada nazionale tramite il sottopasso pedonale)

*La lezione dimostrativa sarà tenuta dagli Istruttori Nazionali ACSI/WAYS dell'Associazione "Macerata Nordic Walking Asd"
Per informazioni ed iscrizioni tel. 389 644 2075 (Maria)*

