

# NORDIC WALKING

Un modo facile e naturale per mantenersi in forma e allenare la muscolatura di tutto il corpo in modo simmetrico e naturale...

foto: Exel/Mikko Harma



Il Nordic Walking consiste nel camminare (ma anche correre, saltellare e fare esercizi) con bastoni appositamente studiati per questo sport. Imparare a muoversi in maniera naturale ed armoniosa è fondamentale per sviluppare un allenamento completo del corpo.

Apprendere la tecnica corretta per praticare questa nuova disciplina sportiva consente di:

1.tonificare e rafforzare la muscolatura di tutto il corpo - 2.ridurre tensioni muscolari e dolori nella zona delle spalle e della nuca - 3.aumentare il consumo calorico fino al 45% in più rispetto alla camminata tradizionale - 4.tenere sotto controllo il peso e perdere chili superflui - 5.migliorare la resistenza aerobica - 6.migliorare la flessibilità e la mobilità delle articolazioni - 7.migliorare la coordinazione...

## Naturike

Propone corsi di Nordic Walking per migliorare il modo di muoversi e il proprio benessere nella vita di tutti i giorni!

<p><b>QUANDO/DOVE</b> 1° corso: i lunedì 23/03 (Base), 30/03 (T1) e 06/04 (T2) ore 18.00 - area naturalistica Dosolo - Sala Bolognese</p> <p>2° corso: i lunedì 4/05 (Base), 11/05 (T1) e 18/05 (T2) ore 18.30 - Parco dei Cedri - S. Lazzaro</p> <p>3° corso: i lunedì 8/06 (Base), 15/06 (T1) e 22/06 (T2) ore 19.00 - Parco dei Cedri - S. Lazzaro</p> <p>- Ogni lezione dura 90 minuti circa.</p> <p><b>NUMERO PARTECIPANTI</b> - Minimo : 5 partecipanti; - Massimo: 20 partecipanti;</p> <p><b>EQUIPAGGIAMENTO</b> - abbigliamento sportivo a strati; scarpe da walking o da trekking; cappellino; acqua; k-way per la pioggia o mantellina;</p>	<p><b>QUOTA INDIVIDUALE</b> - quota partecipazione..... 38 €;</p> <p><b>COMPRENDE</b> - istruttore ANWI-FICN; - noleggio bastoncini; - attestato di frequenza; - assicurazione; - tessera associativa;</p> <p><b>NON COMPRENDE</b> - gli extra in genere e tutto quanto non espressamente indicato nella voce "Comprende";</p> <p><b>NOTE</b> - Su richiesta, possibilità di corsi individuali o per piccoli gruppi precostituiti (min. 5 persone) in date e luoghi diversi da quelli indicati.</p>
--	---

Per informazioni o iscrizioni: **Mara +39 349 6362610** - [mara@naturike.it](mailto:mara@naturike.it) o **Alessandro +39 335 7809469** - [alessandro@naturike.it](mailto:alessandro@naturike.it)

Con la collaborazione di