

MAGGIO 2022

CORSO BASE DI NORDIK WALKING

Questa disciplina è nata nei Paesi Scandinavi come allenamento estivo per gli atleti di sci di fondo. Il Nordic Walking è stato sviluppato per **coinvolgere quasi tutta la muscolatura corporea**, aumentando il consumo energetico (e quindi il dimagrimento) ed anche per questo fungendo da **ottimo fitness e vero allenamento cardio-muscolare!** Inoltre **scioglie le contrazioni**, contribuendo ad una **miglior postura**, **ritarda il processo d'invecchiamento e rinforza il sistema immunitario**. Il bastoncino infatti è usato per spingere, e non come appoggio. Non è quello da trekking o da passeggiata in montagna: ha un guantino apposito per non perderlo nella spinta e nel recupero

CORSO BASE DI NORDIC

MARTEDI' 10 MAGGIO - MARTEDI' 17 MAGGIO ORE 19.00 ALLE ORE 20.00

+

**TICKET LEZIONE USCITA PRATICA IN COLLINA
(PROGRAMMA E DATA DA DEFINIRE)**

**Ritrovo presso il PARCO PEDONALE di Via Volturmo
Parcheggio di fronte l'Asilo Nido Gelsomino**

Via Sanremo, 2/A

PROGRAMMA

Teoria- recupero camminata naturale e postura, tecnica base dell'uso dei bastoncini e perfezionamento, tecniche di respirazione e straching finale -tecniche di salita e discesa e tecniche avanzate.

Le lezioni saranno tenute dall'istruttore

PATRIZIA cell. 339/2792580

parmachecammina2016@gmail.com

www.parmachecammina.com

Costo del corso comprensivo 70.00 e comprende **tessera associativa 2021-2022 + noleggio bastoncini+ diploma di partecipazione**, **TICKET per uscita in collina** dove approfondiremo la tecnica di discesa e salita (è prevista una lezione di recupero) **pagamento all'atto dell'iscrizione e certificato medico (contattare Dr. Bonagura mail francescoboangura@libero.it medico convenzionato con ASD Parmachecammina)**

Il corso si attiverà con un **minimo di 5 adesioni** e per motivi organizzativi, dovranno pervenire **almeno una settimana prima dell'attivazione del corso contestualmente con il versamento della quota e la scheda dell'iscrizione.**

INFO E ISCRIZIONI: PATRIZIA CELL. 339.2792580

parmachecammina2016@gmail.com

A.S.D.
PARMACHECAMMINA
NORDIC WALKING

