



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

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.

3 LEZIONI DALLE ORE 18.45 ALLE ORE 20.00

GIOVEDI' 2 OTTOBRE - MARTEDI' 7 OTTOBRE - GIOVEDI' 9 OTTOBRE

**Ritrovo presso il PARCO BIZZOZERO
SEDE LEGA AMBIENTE**

Le lezioni saranno tenute dall'istruttore

PATRIZIA cell. 339/2792580

parmachecammina2016@gmail.com
www.parmachecammina.com

Costo complessivo del corso **70 €** (di cui **50 €** che comprende **N° 3 lezioni + noleggio bastoncini + diploma partecipazione e 20 € tessera associativa 2025**).

E' prevista una lezione di recupero, da concordare.

Si richiede all'atto dell'iscrizione l'acconto di 20 €, contestualmente al modulo dell'iscrizione in allegato e saldo entro la settimana prima d'inizio corso.

Il corso si attiverà con un **minimo di 5 adesioni** e per motivi organizzativi, dovranno pervenire **entro il 20 SETTEMBRE**.

INFO E ISCRIZIONI:

PATRIZIA CELL. 339.2792580

parmachecammina2016@gmail.com

**A.S.D.
PARMACHECAMMINA
NORDIC WALKING**

