



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

**LUNEDI' 11 MARZO E GIOVEDI' 14 MARZO DALLE
ORE 18.45 ALLE ORE 20.15**

+

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

Ritrovo presso il PARCO PEDONALE

Via Sanremo, 2/A

Parcheggio di fronte l'Asilo Nido Gelsomino

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 BARETTI

Costo complessivo del corso **70 €** (di cui **50 €** che comprende **N° 2 lezioni + N° 1 TICKET Uscita in collina di circa 3 ore+ noleggio bastoncini + diploma partecipazione e 20 € tessera associativa 2024**). E' prevista una lezione di recupero, da concordare.

Si richiede all'atto dell'iscrizione l'acconto di 20 €, contestualmente al modulo dell'iscrizione allegato e saldo entro l'inizio del corso .

Il corso si attiverà con un **minimo di 5 adesioni** e per motivi organizzativi, dovranno pervenire **entro il 29 febbraio**.

INFO E ISCRIZIONI:

**PATRIZIA CELL. 339.2792580
parmachecammina2016@gmail.com**

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



