

ARESE

SENAGO



Chi organizza: G.S.O.
In collaborazione con Prowalking Arese.

Quando: n. 5 lezioni da 1 ora e 30' l'una su percorso sterrato ogni domenica dal 30 Settembre 2012 al 28 Ottobre 2012.

Ritrovo: ore 10,00 presso il Parco Europa (Via S. Allende ang. Via A. Moro) Arese.

Per iscriversi: Enrico Raimondi cell. 339.2614609
E-mail: arese@prowalking.it, il corso prevede al massimo 15 iscritti.

Contributo per la partecipazione:
€ 10,00 che verrà devoluto alla Fondazione Comunitaria Nord Milano per il progetto "Sportgroane: Il sistema integrato nello sport".

Chi organizza: G.S.O.
In collaborazione con Prowalking Arese.

Quando: n. 5 lezioni da 1 ora e 30' l'una su percorso sterrato ogni sabato dal 06 Ottobre 2012 al 3 Novembre 2012.

Ritrovo: ore 10,00 presso il Parco di Villa Sioli (entrata di Via XXV Aprile - Senago).

Per iscriversi: Dal 11/09 al 21/09 presso l'Ufficio Sport, fax n. 02.990.51.349.
E-mail: rosa.sessa@comune.senago.mi.it, il corso prevede al massimo 15 iscritti.

Contributo per la partecipazione:
€ 10,00 che verrà devoluto alla Fondazione Comunitaria Nord Milano per il progetto "Sportgroane: Il sistema integrato nello sport".



GRUPPO
SPORTIVO
ORATORIANO

IN COLLABORAZIONE CON :



E CON IL CONTRIBUTO DELLA



ORGANIZZA CORSI DI

NORDIC
WALKING

IL NORDIC WALKING

Negli ultimi decenni si è affermato il principio che lo sport rappresenta un valido strumento di formazione della persona, di socializzazione, di benessere individuale e collettivo, di incontro e di miglioramento degli stili di vita.

Pertanto Sportgroane vuole creare momenti di attività motoria e di socializzazione per tutte le età, e per il 2012 ha identificato il Nordic Walking come una proposta valida per tutti i cittadini.

La proposta è stata finanziata dalla Fondazione Comunitaria Nord Milano grazie al progetto

“ SPORTGROANE: IL SISTEMA INTEGRATO NELLO SPORT”



Il Nordic Walking è nato nel 1997 nei paesi del nord Europa. Tecnicamente consiste in una camminata praticata con degli appositi bastoncini che, se eseguita in modo corretto, permette l'utilizzo di circa l' 85% - 90% dei muscoli del corpo. La principale caratteristica di questa disciplina è la grande naturalità e semplicità del gesto, che permette a tutti e in ogni fascia d'età di poterla praticare, favorendo l'esecuzione in ambiente naturale ma anche cittadino, senza stress fisico, senza carichi aggiuntivi alle articolazioni e alla colonna vertebrale (come ad esempio accade con la corsa), permettendo di aumentare le capacità aerobiche individuali, favorendo la tonicità dei muscoli di tutto il corpo e migliorando la postura generale. Ecco allora i principali benefici :

1. **fa perdere peso, si stima che faccia bruciare circa il 45% in più di una normale camminata (400 Kcal/h rispetto alle 240 - 280 del semplice camminare);**
2. **è un movimento veramente completo, si muove fino al 90% della nostra muscolatura, è quindi un allenamento per tutto il corpo;**
3. **migliorare la flessibilità e la mobilità delle articolazioni e della colonna vertebrale;**
4. **migliora la postura e ottimizza il metabolismo dei dischi intervertebrali prevenendo, riducendo o eliminando i dolori alla schiena;**
5. **migliora la capacità aerobica;**
6. **grazie all'uso dei bastoncini si riducono le sollecitazioni sulle articolazioni in particolare su ginocchia, caviglie e sulla schiena: è per questo, particolarmente adatto a persone in sovrappeso o con problemi alle articolazioni;**
7. **aiuta a stimolare e migliorare la coordinazione motoria;**
8. **è un ottimo allenamento cardiocircolatorio e riduce i fattori di stress e depressione.**

....Per migliaia di italiani il nordic walking è diventato oramai anche uno stile di vita per tenersi in forma e in contatto con la natura, ma soprattutto è diventato un viaggio dentro se stessi per ritrovarsi lasciando da parte i problemi quotidiani e vivere l'attività fisica con piacere e spensieratezza.

FACILE E ALLA PORTATA DI TUTTI

...Il Nordic Walking può essere considerato una delle attività sportive più complete in assoluto e alla portata di tutti. L'Italia rappresenta una grande palestra all'aperto per il nordic walking, infatti lo si può praticare in montagna, al mare, nelle città e nei parchi. Lo si può fare durante tutto l'anno e, grazie alle sue caratteristiche, è consigliato a persone di tutte le età sia a livello amatoriale sia a livello agonistico.

...Bastano un abbigliamento sportivo e due bastoncini, appositamente studiati per ottenere il massimo dei benefici. Affidatevi al vostro istruttore per effettuare la scelta più corretta del Vostro strumento di benessere!

Portateli durante le vostre gite camminate o scampagnate saranno il Vostro compagno inseparabile.